

## Blaubeer-Bananen-Smoothie

---

### Zutaten für 4 Personen:

2 reife Bananen  
300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)  
500 g Joghurt, 3,5 % Fett  
1 Päckchen Vanillezucker  
2 TL Honig  
Minze zum Garnieren



### Zubereitung:

Bananen schälen und in Stücke schneiden. Tiefgefrorene Blaubeeren, Joghurt, Bananen, Vanillezucker und Honig in einen Mixer geben. Alles erst auf Intervallstufe durchmischen, zwischendurch mit einem Löffel durchrühren, dann auf höchster Stufe kräftig durchmischen, sodass eine cremige Masse entsteht. In Gläser geben, mit Minze garnieren und sofort servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten

### Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 171 kcal / 715 kJ  
Eiweiß: 5,2 g  
Fett: 4,9 g  
Kohlenhydrate: 25 g

**Wild Blueberry Association of North America**  
Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: [info@wildeblaubeeren.de](mailto:info@wildeblaubeeren.de)  
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten

