



Smoothie mit Ananas, Banane und wilden Blaubeeren

Zutaten für 4 Portionen:

2 cm Ingwer
1/3 Ananas
1 Banane
340 g wilde Blaubeeren aus Kanada aus dem Glas



Zubereitung:

1. Ingwer schälen und fein hacken. Ananas und Banane ebenfalls schälen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Die vorbereiteten Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben.
2. Die Blaubeeren mit dem Blaubeersaft zugeben. 200 ml kaltes Wasser dazu gießen und alles zusammen mixen. Nach Belieben mit kaltem Wasser verdünnen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 108 kcal / 449 kJ
Eiweiß: 1,2 g
Fett: 0,7 g
Kohlenhydrate: 20,7 g