Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
10 min
Serving
4 Portionen

Himbeer-Smoothie mit Banane

Für einen guten Start in den Tag! Probier doch mal den Himbeer-Smoothie mit Banane von MAGGI. Mit einer Portion Haferflocken wird er sogar zu einer leckeren Frühstücksmahlzeit.

Ingredients

- 150 g Himbeeren, tiefgefroren
- 100 g Banane
- 250 ml Milch, 1,5% Fett
- 250 ml Buttermilch
- 50 g Honig

Copy ingredients

Preparation

1. Zutaten pürieren

   7min

   Banane und Himbeeren zusammen mit der Milch und der Buttermilch in einem Mixer pürieren.

2. Mit Honig süßen

   3min

   Honig dazu geben und im Mixer erneut pürieren.

Tips

Rezept-Tipp

Für einen Frühstücksdrink 50 g Haferflocken dazugeben und pürieren. Fertig ist die erste Mahlzeit für einen perfekten Start in den Tag.

Nutritional information

Energie	127.4 kcal
Fett	1.5 g
Gesättigte Fette	0.9 g
Kohlenhydrate	21.8 g
Zucker	20.9 g
Ballaststoff	2.3 g
Protein	5.2 g
Natrium	65.9 mg

Alle Angaben pro Portion