



[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, flüssig

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
davon gesättigte Fettsäuren	0.9 g
Kohlenhydrate	21.8 g
davon Zucker	20.9 g
Ballaststoffe	2.3 g
Eiweiß	5.2 g
Salz	65.9 mg

Alle Angaben pro Portion