



Previous Next  
[Als PDF drucken](#)

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.

### Zutaten

150 g Himbeeren, tiefgefroren

100 g Banane

250 ml Milch, 1,5% Fett

250 ml Buttermilch

50 g Honig, flüssig

Zutaten kopieren

## Zubereitung

### 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.

---

## Tipps

### Rezept-Tipp

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

---

## Nährwerte anzeigen

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*