



Avocado-Bananen-Smoothie

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------|--------|
| Bananen | 2 St. |
| Avocado | 2 St. |
| Milch | 600 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Avocados halbieren, Steine entfernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen.
2. In einem hohen Gefäß Banane, Avocado und Milch zu einem glatten Smoothie pürieren. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 328 kcal |
| Kohlenhydrate | 36 g |
| Eiweiß | 8 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 20 g |