



# Bananen-Blaubeer-Smoothie

Zeit gesamt  
🕒 10min

Zubereitungszeit  
🥣 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| Heidelbeeren, tiefgefroren | 250 g  |
| Bananen                    | 4 St.  |
| Milch                      | 750 ml |
| Honig                      | 1 TL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Bananen schälen und in Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß Bananen und Heidelbeeren mit Milch auffüllen und fein pürieren. Nach Belieben mit Honig abschmecken und auf Gläsern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 312 kcal |
| Kohlenhydrate  | 56 g     |
| Eiweiß         | 8 g      |
| Ballaststoffe  | 7 g      |
| Fette          | 6 g      |