



Bananen-Pfirsich-Smoothie

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Orangen	2 St.
Pfirsich aus der Dose	200 g
Mandeln, ganz	4 EL
Milch	400 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Sieb, Pürierstab

1. Bananen und Orangen schälen und grob schneiden. Pfirsiche abtropfen, ca. 200 ml Flüssigkeit auffangen und würfeln. Mandeln grob hacken.
2. In einem hohen Gefäß alles mit Milch fein pürieren und Bananen-Mango-Smoothie auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	214 kcal
Kohlenhydrate	40 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	5 g