



Kirsch-Bananen-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kirschen, frisch	700 g
Bananen	150 g
Zitronen	1 St.
Sojadrink	250 ml
Minze, frisch	20 g
Chia-Samen	4 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Kirschen waschen, Stiele entfernen und entkernen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem Gefäß mit dem Pürierstab Kirschen, Banane, Sojadrink und 2 EL Zitronensaft zu einer glatten Masse pürieren. Nach Belieben noch etwas Sojadrink oder Zitronensaft hinzufügen.
2. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Smoothie auf vier Gläser aufteilen und optional ca. 30 Min. bis zum Servieren kalt stellen. Vor dem Servieren jeweils mit 1 TL Chia-Samen und Minzblättern garnieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Kirschen können auch durch Kirschsaft ersetzt werden. Außerdem sind veganer Joghurt und Vanille ein toller Zusatz.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	173 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	3 g