



Orangen-Bananen-Smoothie mit Passionsfrucht



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Orangen	4 St.
Passionsfrucht	4 St.
Cashewkerne	4 EL
Wasser	500 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Orangen waschen, halbieren und Saft auspressen. Passionsfrüchte halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen.
2. In einem hohen Gefäß alles mit Cashewkernen und kaltem Wasser fein pürieren. Auf Gläsern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	242 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	5 g