

SMOOTHIES

SCHNELL GEMACHT UND SUPER LECKER

Zutaten:

Roter Smoothie:

Für 2 Personen

50 g Himbeeren

50 g Brombeeren

50 g Heidelbeeren

100 g Erdbeeren

Einige Blätter Basilikum

1/2 Banane

150 ml Wasser

(Joghurt bei Bedarf)

Beschreibung:

Wasche und bereite die Beeren vor. Schneide die Banane in kleine Stücke. Danach einige Basilikumblätter sowie die restlichen Zutaten in den Standmixer geben und pürieren. Verteile die Masse auf die Gläser. Halte ein paar Basilikumblätter zurück und verwende diese als Dekoration.

Pro Portion ca. 140 kcal

Gesamt: 280 kcal

www.dastrainingsmoment.de

