

Smoothies

Zubereitung der Smoothies:

1. Gib alle Zutaten in den Mixer. Püriere sie bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeit vollkommen glatt
2. Gieße den Smoothie in drei Gläser und serviere ihn deiner Familie oder Freunden
3. Trinke den Smoothie am besten sofort. Andernfalls musst du ihn umrühren, da er beim Stehen dick wird und sich trennen kann.

Heidelbeer-Orangen-Erdbeer-Smoothie

Zutaten:

- 125 ml Orangensaft
- 125 Milch
- 125 g Naturjoghurt
- 150 g Heidelbeeren
- 150 g Erdbeeren
- 3 EL Haferflocken
- ½ Päckchen Vanillezucker (nach Belieben)

Bananen Mangos Smoothie:

Zutaten:

- 175 ml Milch
- 125 g Naturjoghurt
- 2 kleine Bananen, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Mango, grob gehackt
-

Pfirsich-Beeren-Smoothie

Zutaten:

- 125 ml Milch
- 125 g Naturjoghurt
- 2 Pfirsiche, in Scheiben geschnitten
- 75 g Himbeeren
- 75 g Erdbeeren
- 1 EL Haferflocken

Lasst euch die Smoothies schmecken☺!