

Rezept Heidelbeer Bananen Smoothie

Produktfotos



Kurzbeschreibung

- Fruchtig & cremig

- Schmeckt auch Kindern
- Leckere Erfrischung für warme Sommertage

Beschreibung

Zutatenliste

1. Schritt

200 g	selbstgemachter Joghurt (Eigenbeschaffung)
1 Stck.	Banane(n) (Eigenbeschaffung)
100 ml	stilles Wasser (Eigenbeschaffung)
200 g	Heidelbeeren, gefroren (Eigenbeschaffung)
2,68 g oder 2 ml	Apfelsüße, 1 TL

Zubereitung

1. 1 Liter Joghurt nach Grundrezept herstellen.
2. Zubereitung Heidelbeer Bananen Smoothie
3. Joghurt in einen Standmixer füllen. Heidelbeeren sowie die in Scheiben geschnittene Banane hinzugeben und mit dem Wasser auffüllen. Mit etwas Apfelsüße süßen und kurz auf höchster Stufe pürieren.
4. Damit der Smoothie besser gekühlt wird, können TK-Früchte verwendet werden oder ein paar Eiswürfel mit pürieren. Der Smoothie kann auch als schneller Frozen Joghurt angeboten werden. Allerdings sollte diese sofort verzehrt werden, da sich die Masse schnell verflüssigt.
5. 4 Portionen á 125 g ca. 84 kcal pro Portion.

Mehr Informationen

Artikelnummer	002200038
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:30
Variante	500 ml
Package Amount	500.000000

Preise

Zubehör Set



Zubehör-Set, 1 St.

18,05 €

- Grundausrüstung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

1. Schritt



Apfelsüße, 250 ml

5,75 €

- Für eine fruchtige natürliche Süße
- Nur aus besten Äpfeln

Heidelbeeren

0,00 €

stilles Wasser

0,00 €

Banane(n)

0,00 €

selbstgemachter Joghurt

0,00 €

