



Himbeer - Orangen - Smoothie

Die Himbeeren mit dem Joghurt in einen Mixer geben und etwa 1 Min. pürieren, bis alles schön cremig ist.

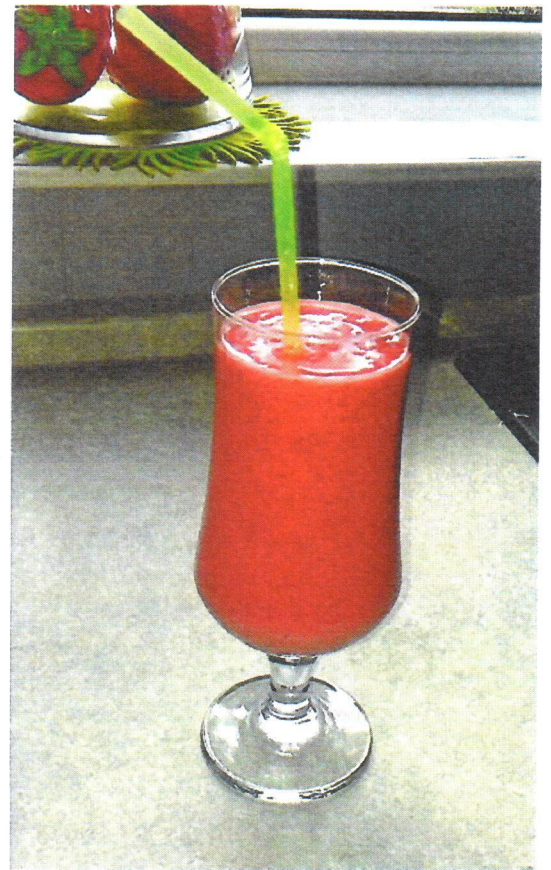
Verwendet man frische Himbeeren, sollten diese gekühlt sein. Den Orangensaft dazu geben und alles nochmals durchmischen.

Ich süße diesen Smoothie nicht, was man aber gerne tun kann. In Gläser füllen und mit Strohhalmen servieren.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel
Kalorien p. P.: keine Angabe

Zutaten für 2 Portionen:

250 g Himbeeren, frisch oder TK- Ware
200 g Naturjoghurt
300 ml Orange(n), der Saft (frisch gepresst)
Außerdem:
Zucker, nach Belieben



Banane - Kiwi Smoothie

superlecker und gesund

Die Banane und die Kiwi in große Stücke schneiden und mit einem Pürierstab pürieren, dann mit Orangensaft auffüllen. Nach Belieben mit Honig süßen.

Schmeckt so viel besser als die Smoothies, die man kaufen kann, und ist supergesund (und kostet nur ein 1/4!). Kann man auch super mit ins Büro oder Schule nehmen: Einfach eine kleine Plastikflasche vom Orangensaft aufheben und abfüllen.

Arbeitszeit: ca. 5 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel
Kalorien p. P.: ca. 176 kcal



Zutaten für 2 Portionen:

1 Banane(n)
1 Kiwi
½ Liter Orangensaft
½ TL Honig

Verfasser: Kerstin671