

Rinans Smoothie

Zutaten für 4 Portionen

2 Bananen



2 Avocados



3 Esslöffel Zitronensaft



2 Esslöffel Honig



1 Liter Milch oder Mandelmilch



Schritt 1

Bananen schälen, Avocados halbieren, Kern und Schale entfernen. Alles in grobe Stücke schneiden.

Schritt 2

Die Stücke mit der Milch in einem Standmixer zu einer cremigen Flüssigkeit mixen.

Schritt 3

Honig und Zitrone dazugeben und nochmal mixen.



Kennst du das?

SMOOTHIES

sind cremige Mixgetränke aus frischem Obst und Gemüse. Im Gegensatz zu Fruchtsäften wird bei Smoothies die ganze Frucht verarbeitet.

