Leckere Smoothie-Rezepte

Starten Sie gesund in den Tag!

AOK Bremen/Bremerhaven
Die Gesundheitskasse.

Serviervorschlag

Smoothie-Bike Bananen-Beeren-Power

Zutaten:
1 Banane
eine Handvoll TK Himbeeren
200 ml Wasser
oder optional Hafermilch

Zubereitung:
Banane schälen, halbieren und mit den Himbeeren pürieren. Mit dem Wasser oder der Hafermilch auffüllen.

Lila Muntermacher

Zutaten für 4 Portionen:
200 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
500 ml Milch
2 EL Zucker
etwas Zitronensaft
etwas gemahlenen Zimt

Zubereitung:
Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.
Tiefgekühlte Heidelbeeren auftauen lassen.
Beeren und Zucker mit einem Schuss Milch verquirlen.
Die restliche Milch dazugeben und mit Zitronensaft
und Zimt abschmecken.

Quelle: „Kuhles aus Milch“, Kreisverband der LandFrauenvereine Wesermünde (Hrsg.), S. 298

Serviervorschlag

Bananen-Milchmix

Zutaten für 4 Portionen:
1 Banane
Saft von 1 Orange
1 EL Zucker
200 ml Buttermilch
160 ml Milch

Zubereitung:
Banane schälen, halbieren und mit Orangensaft und Zucker pürieren.
Mit Buttermilch und Milch auffüllen.

Quelle: „Kuhles aus Milch“, Kreisverband der LandFrauenvereine Wesermünde (Hrsg.), S. 298

Buttermilch-Power-Shake

Zutaten für 4 Portionen:
2 reife Bananen
400 g geputzte Erdbeeren (4 als Deko zurücklegen)
800 ml Buttermilch
ein Schuss Sprudelwasser
8 gehäufte EL blütenzarte Haferflocken

Zubereitung:
Alles miteinander pürieren und in Gläser füllen.
Jedes Glas mit einer Erdbeere dekorieren.

Smoothie Erdbeer-Banane

Zutaten für 4 Portionen:
200 ml Apfelsaft
2 Handvoll Erdbeeren
1 große Banane
200 ml Orangensaft

Zubereitung:
Alle Zutaten in einen Standmixer geben
und gut durchmixen.