

BLAUBEER-SMOOTHIE mit Banane

Zutaten
(für eine Portion)
1 kleine reife Banane (100 g)
100 g Blaubeeren (frisch oder TK)
20 g Haferkleie
175 g Buttermilch (wahlweise Naturjoghurt oder Sojajoghurt)
50 ml Orangensaft (möglichst frisch gepresst oder Direktsaft)
20 g Agavendicksaft
1 EL Albaöl

Zubereitung
Die Banane in grobe Stücke teilen und mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben. Nach dem Pürieren in ein großes Glas umfüllen und gekühlt genießen.

Tipp:
Der Smoothie kann auch mit Hafer- oder Dinkelflocken anstatt Haferkleie zubereitet werden. Und auch die Früchte können nach Geschmack variiert werden. Probieren Sie den Smoothie doch mal mit Mango, Erdbeeren, Aprikosen oder Himbeeren.

Nährwertinformation pro Portion:
447 kcal | 15 g Fett | 10 g Eiweiß | 73 g Kohlenhydrate | 2 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®