



Savour Canada: Blaubeer-Bananen-Smoothie **- Mixen und genießen**

Die kleinen blauen Früchtchen aus Kanada sind der Renner, wenn es um leckere Gerichte geht. Auch in einem tollen Smoothie machen die Wilden Blaubeeren eine gute Figur.



Savour Canada - Blaubeer-Bananen-Smoothie - Foto: Wild Blueberry Association of North America (WBANA)

Blaubeer-Bananen-Smoothie

Zutaten für 4 Personen

- 1 reife Banane
- 300 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
- 500 g Joghurt, 3,5 % Fett
- 1 EL geröstete Kokospäne oder Minze zum Garnieren

Zubereitung

Banane schälen und in Stücke schneiden. Tiefgefrorene Blaubeeren, Joghurt und Banane in einen Mixer geben. Alles erst auf Intervallstufe durchmischen, zwischendurch mit einem Löffel durchrühren, dann auf höchster Stufe kräftig durchmischen, sodass eine cremige Masse entsteht. In Gläser geben und mit gerösteten Kokospänen oder Minze garnieren

Nährwerte

- Energie: 160 kcal/670 kJ
- Eiweiß: 5 g
- Fett: 6 g
- Kohlenhydrate: 17 g

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Mit freundlicher Genehmigung:

Wild Blueberry Association of North America (WBANA)