

# Erdbeer-Smoothie



## ZUTATEN (2 Gläser):

- 250 g Bio-Erdbeeren
- 1 Banane
- 150 ml (Hafer-)Milch
- 1 EL Zitronensaft
- 1-2 TL Kokosraspeln
- Etwas Honig
- (3-4 Blätter Minze)

## SCHRITTE:

- Erdbeeren waschen und klein schneiden. Bananen schälen und in Stücke schneiden.
- Das Obst mit den restlichen Zutaten für ca. 1-2 Minuten in den Mixer geben.
- Bei Bedarf mit etwas Honig abschmecken.
- Alternativ können 100 g Naturjoghurt und 50 ml Milch anstelle der Hafermilch hinzugegeben werden.
- Für eine erfrischende Note 3-4 Minzblätter hinzugeben.
- Kühl genießen. ☺

## GEHEIMTIPP:

Eine etwas reifere Banane sorgt für eine natürliche Süße, wodurch ihr den Honig weglassen könnt. Wer es etwas fruchtiger mag, kann eine Handvoll Granatapfelkerne oder Himbeeren hinzugeben.

**Unser  
Club.de**

