

Blaubeer-Bananen-Lassi

Zutaten | 2 Portionen

250 g	frische Heidelbeeren (oder tiefgefroren)
1 kl	reife Banane (ca. 100 g)
1 Pck	Vanillezucker
225 g	gut gekühlter fettarmer Joghurt
100 ml	kaltes Wasser

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zubereitung:

- 2 Gläser vorkühlen.
- Frische Heidelbeeren waschen, gut abtropfen lassen und ca. 10 Heidelbeeren zur Dekoration an die Seite legen.
- Banane schälen, grob in Stücke brechen.
- Alle Zutaten in einen Standmixer geben und gut durchpürieren.
- Getränk abschmecken, evtl. noch mit einer kleinen Menge Zucker nachsüßen (je nach Reife der Banane) und in gekühlten Gläsern servieren.
- Übrige Heidelbeeren zur Dekoration verwenden.

Tipp:

Anstatt Zucker kann auch Honig zum Süßen verwendet werden. Als Beispiel für eine tolle Dekoration können die Heidelbeeren und Bananenscheiben z.B. auf Holzspieße gereiht werden und oben auf das Glas gelegt werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren. Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 343 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
151 kcal	2,61 g	24,3 g	5,13 g	145 mg