

Himbeer-Mandel-Smoothie

Zutaten | 4 Portionen

1	Banane
1	Orange
500 g	Himbeeren (frisch oder TK)
50 g	Haferflocken
500 ml	Milch
500 g	Naturjoghurt
1 ½ EL	Mandelmus

Zubereitungszeit: 5-10 Min.

Zubereitung:

- Die Banane und Orange schälen und in Stücke schneiden.
- Banane und Orange zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und gut pürieren.

Tipp:

Die Hälfte der Menge an Himbeeren durch Erdbeeren ersetzen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
55,8 kcal	2,0 g	5,9 g	2,8 g	89,8 mg