

ANANAS-ZITRONE SMOOTHIE MIT BANANE

ANANAS-ZITRONE SMOOTHIE MIT BANANE

Ich sag's euch, wenn das Jahr Elternzeit vorbei ist kann ich hier vermutlich das 1000. Smoothierezept feiern. Na gut, ganz so viele werden es vielleicht nicht - manche schaffen es auch gar nicht auf den Blog und andere gibt es ja öfter als einmal... aber es werden schon wirklich verdammt viele Rezepte werden. Dieser hier ist perfekt gegen die blöde Erkältung die mich gerade erwischt hat. Der kleine Mann scheint davon zum Glück verschont zu bleiben, drückt die Daumen, dass es so bleibt. Zurück also zu meinen Wehwehchen - gegen die Erkältung brauche ich viel, viel Vitamin C. Und starke Nerven... ich glaube ich musste schon lange keine so fiese Erkältung nur mit Vitaminen und heißem Ingwer ausstehen. Jammer, jammer, jammer, genug gejammert - dieser Ananas-Zitrone Smoothie ist auf jeden Fall super frisch und lecker und dank der Banane macht er auch ein Weilchen satt.



ZUTATEN FÜR 2-3 GLÄSER SMOOTHIE:

1 Ananas

3 Zitronen

2 Bananen

150ml Mineralwasser

6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Die Ananas schälen und vom Strunk schneiden. Zusammen mit den geschälten Bananen und den Eiswürfeln in den Standmixer geben. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft und Mineralwasser zu den restlichen Zutaten in den Mixer geben und mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind.

Den Smoothie auf die Gläser verteilen, einen Strohhalm hinein stecken und sofort servieren.



Auf die Vitamine!

