

ERDBEERE-BANANE SMOOTHIE MIT EXTRA VITAMIN C

ERDBEERE-BANANE SMOOTHIE MIT EXTRA VITAMIN C

Vitamine sind bei diesem Wetter das A und O - da kann man einfach mehr Obst essen, oder man trinkt ohne Ende Smoothies. Wir sind im Moment fleißig am Smoothie mixen und so ist dieser Erdbeere-Banane Smoothie mit extra Vitamin C entstanden. Erdbeeren haben natürlich im Moment keine Saison, es gibt aber durchaus gute Tiefkühlerdbeeren die hier Aroma ins Glas bringen. Der Saft von einer Zitrone bringt nochmal extra Vitamine mit, da hat die Erkältung hoffentlich keine Chance mehr!



ZUTATEN FÜR 2-3 GLÄSER ERDBEERE-BANANE SMOOTHIE:

300g (Tiefkühl-) Erdbeeren

1 Banane

200ml Mineralwasser

1 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Die Erdbeeren zusammen mit der geschälten Banane in den Standmixer geben. Eine Zitrone auspressen und den Saft dazu geben. Aufpassen, dass keine Kerne mit im Mixer landen. Mit Mineralwasser auffüllen und mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind. Wenn euch der Smoothie von der Konsistenz noch zu dick ist könnt ihr auch etwas mehr Mineralwasser dazu geben.

Auf zwei passende Gläser verteilen und mit Strohhalmen servieren.



Der Smoothie bleibt im Kühlschrank mindestens 30 Minuten eiskalt.

Eine kleine Vitaminbombe!

