

## Smoothie mit Banane und Himbeeren

Es ist ein wirklich einfacher und köstlicher Smoothie mit Banane und Himbeeren. Dieser erfrischende Himbeer-Smoothie passt zum gesunden Frühstück, Brunch, Snack oder als Dessert mit vollem Himbeergeschmack. Er ist nicht zu süß und ist in wenigen Minuten angerichtet. Lecker!



- » **PORTIONSGRÖÖE:** Für 3 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 10 Minuten
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch | Glutenfrei
- » **KALORIEN / PORTION:** 188 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Dessert | Frühstück

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 188 Kalorien | Fett: 4 g | Kohlenhydrate: 31 g | Eiweiß: 5 g | Ballaststoffe: 8 g | Zucker: 29 g

### Zutaten:

1 reife **Banane**  
300 Gramm **Himbeeren**,  
tiefgekühlt  
300 Milliliter **Milch** – (3,5 % Fett)  
2 bis 3 Esslöffel **Honig**

### Küchenhelfer:

Standmixer  
Digitalwaage  
Smoothie Gläser  
Smoothie Trinkhalme

### So wird's gemacht:

#### Himbeere Smoothie mixen:

(1) - Gib die Zutaten, gefrorenen Himbeeren, Milch und Banane in Stücke in den Mixer. Zum Süßen kommen noch 2 bis 3 [EL](#) Honig hinzu. Schalte das Mixgerät ein und püriere die Mischung, bis sie schön cremig ist. Mixer anhalten und nach Bedarf die Seiten abkratzen und weiter mixen, bis keine Stücke mehr zu sehen sind.

(2) - Für den Smoothie Gläser mit Trinkhalm bereitstellen. Das dickflüssige Smoothie-Getränk in Gläser füllen und mit frischem Obst und einem Strohhalm garnieren. Sofort servieren.

Fertig und Genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: [kleineprise.de](https://kleineprise.de)