

GESUNDES FRÜHSTÜCK: Orangen-Bananen-Smoothie

geschrieben von Karin Knorr | 13. April 2012



Als meine Kinder noch klein waren, ging es bei uns am Morgen immer recht turbulent zu. Dann mochten sie nicht essen, was auf dem Tisch kam oder wollten nur Süßkram. Schnell griff ich zum Stabmixer und habe Shakes / Smoothies zubereitet. Diese mögen wir heute noch sehr gern. Die Angaben sind nur zur Orientierung, es darf hier auf jeden Fall experimentiert werden.

Zutaten für 2 Personen:

2 mittlere reife Bananen
300 g Orangensaft
1 Schuss Sanddornmuttersaft
200 g Joghurt

Zubereitung:

Alles in einen Mixer tun und pürieren.

Tipp: Hier kann nach Bedarf das „Gewürzpaket“ nach Dr. Feil hinein. Also je 1 Teelöffel Zimt und Kurkuma, 1 Prise Chilipulver, 1cm frischen Ingwer und 1 Teelöffel Speiseleinsöl machen diesen Drink besonders schmackhaft.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Beerenshake auf meinen YouTube – Kanal

Ich wünsche euch jeden Morgen einen guten Start in den Tag

eure Karin Knorr