Einfach
11 min
4 Portionen

Himbeer-Smoothie mit Banane

Für einen guten Start in den Tag! Probier doch mal den Himbeer-Smoothie mit Banane von MAGGI. Mit einer Portion Haferflocken wird er sogar zu einer leckeren Frühstücksmahlzeit.

150 g Himbeeren, tiefgefroren
100 g Bananen
250 ml Milch, 1,5% Fett
250 ml Buttermilch
50 g Honig, flüssig

Schritte

1. **Schritt 1**

   7min

   Banane und Himbeeren zusammen mit der Milch und der Buttermilch in einem Mixer pürieren.

2. **Schritt 2**

   3min

   Honig dazu geben und im Mixer erneut pürieren.

3. **Schritt 3**

   1min

   Sofort genießen

Tipps

Rezept-Tipp

Für einen Frühstücksdrink 50 g Haferflocken dazugeben und pürieren. Fertig ist die erste Mahlzeit für einen perfekten Start in den Tag.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	21.8 g
Energie	127.4 kcal
Fett	1.5 g
Ballaststoff	2.3 g
Protein	5.2 g
Gesättigte Fette	0.9 g
Natrium	65.9 mg
Zucker	20.9 g

Alle Angaben pro Portion