

Banana-Berry-Jo Smoothie

Zutaten:

- 2-3 reife Bananen
- 500g rote Beeren
- 400g Joghurt
- etw. Ahornsirup
- Wasser

Zubereitung:

- 1 Bananen schälen und in groben Stücken in den Mixer geben.
- 2 500g rote Beeren abwaschen (TK geht auch) und zusammen mit einem Becher Joghurt nach Wahl (Kokos kann ich empfehlen!) hinzugeben und den Mixer anschmeißen!
- 3 Optional mit etwas Ahornsirup abschmecken und ggf. mit etwas Wasser verdünnen. Fertig!

Eine super Option zum Nachmittagssnack, einfach mit Zuckerreduzierten Keksen oder Knäcke anbieten.
Guten Appetit!



Rezept von
kochkind.de



Portionen
8 Kleinkinder &
4 Erwachsene



Küche
Deutsch



Zeitaufwand
35 Min



Aufgaben für kleine
Kinderhände
waschen, schütten,
eindicken, rühren,
würzen