

Himbeer-Bananen-Smoothie mit Haferflocken und Joghurt

Zutaten:

100g frische Himbeeren (alt. tiefgefrorene Himbeeren verwenden)

1 Banane

2 EL zarte Haferflocken

200 g Sojajoghurt oder fettarmer Naturjoghurt

50 ml Sojamilch oder Milch

1 TL Reissirup

Zubereitung:

1. Banane schälen und klein schneiden. Die Himbeeren waschen und mit der Banane im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.
2. Danach Haferflocken, Joghurt, Milch und Reissirup hinzugeben und gut mixen.
3. Nach Bedarf mit Reissirup nachsüßen.
4. Smoothie-Beutel mit fertigem Smoothie an der großen Öffnung auf der Unterseite befüllen und gut verschließen.

Apfel-Kiwi Smoothie

Zutaten:

250 ml stilles Wasser

1 grüner Apfel, z.B. Granny Smith

1 Handvoll jungen Spinat

2 Kiwis

3 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Spinat waschen, Apfel und Kiwis schälen und würfeln.
2. Alle Zutaten zusammen mit dem Zitronensaft und Wasser im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist.
3. Smoothie-Beutel mit fertigem Smoothie an der großen Öffnung auf der Unterseite befüllen und gut verschließen.