

Bananen - Orangen-Smoothie

Zutaten für 4 Portionen:

8-10 Orangen/ ersatzweise 600 ml Orangensaft

1 Banane/ ca.150 g

4 EL Honig

4 EL Blütenzarte Köllnflocken

200 ml Milch (1,5%)

Zubereitung:

Orangen halbieren, entsaften. Bananen schälen, mit Orangensaft, Honig und Blütenzarte Köllnflocken pürieren, in Gläser füllen.

Milch erwärmen aufschäumen und als Haube auf das Smoothie setzen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte pro Portion:

5 g Eiweiß, 37 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe, 3 g Fett, 199 kcal / 841 kJ

Tipp:

Ersetzen Sie die Hälfte des Orangensaftes durch Möhrensaft, das gibt eine tolle Farbe und ist sehr gesund.