



-  VEGETARISCH
-  PERSONEN
-  LEICHT
-  5 MIN

EINKAUFLISTE:

- 2 gefrorene reife Bananen
- 100 g (gefrorene) Beeren
- 2 EL Kokoschips oder Kokosraspeln
- 200 ml Milch

Bananen-Kokos-Beeren-Smoothie-Bowl

Kategorie: FRÜHSTÜCK

Die gefrorenen Bananen zusammen mit den Beeren, Kokoschips sowie 200ml Milch in einen Mixer geben und vollständig zerkleinern. Sollte der Smoothie noch etwas fest sein, kann noch etwas Milch hinzugefügt werden.

Tipp: Bevor die Bananen eingefroren werden, sollten sie unbedingt geschält und in kleine Stücke gebrochen werden. So lässt sich die Banane später besser pürieren.

TIPP:

Bevor die Bananen eingefroren werden, sollten sie unbedingt geschält und in kleine Stücke gebrochen werden. So lässt sich die Banane später besser pürieren.



Rezept von trytrytry für Gerolsteiner.