

Rezept

Heidelbeer-Smoothie mit Ingwer

Ein Rezept von Heidelbeer-Smoothie mit Ingwer, am 15.12.2025

Zutaten

2	Bananen	125 g	Heidelbeeren
1 Scheibe	Bio-Ingwer mit Schale (ca. ½ cm)	250 g	Kokosmilch
ca. 250 ml	Wasser		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Die Heidelbeeren waschen. Bananen, Heidelbeeren und den Ingwer in den Mixer füllen.
2. Die Kokosmilch und das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.