

## Rezept

# Heidelbeer-Smoothie mit Ingwer

Ein Rezept von Heidelbeer-Smoothie mit Ingwer, am 15.12.2025

## Zutaten

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