Rezept

KiBa-Smoothie

Ein Rezept von KiBa-Smoothie, am 06.06.2025

Zutaten

- **300 g** TK-Sauerkirschen (entsteint; ohne Zucker)
- **1 EL** Zitronensaft
- **2** reife Bananen

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 1 g F, 3 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Die Kirschen nach Belieben auftauen lassen (alternativ tiefgekühlt verarbeiten). Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.

2. Kirschen, Bananen, Zitronensaft und 200 ml kaltes Wasser im Hochleistungsmixer cremig pürieren. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, löffelweise noch kaltes Wasser untermixen. (Alternativ die Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Der Smoothie wird dann allerdings nicht ganz so cremig.)

3. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen.