

Rezept

Vitamin-Shake mit Banane, Kiwi und Orange

Ein Rezept von Vitamin-Shake mit Banane, Kiwi und Orange, am 12.06.2026

Zutaten

- | | |
|----------------|---------------------------|
| 1 reife Banane | 2 reife Kiwis |
| 2 Orangen | 4 EL Hafer-Schmelzflocken |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kind und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 380 kcal, 4 g F, 9 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Kiwis schälen und in grobe Stücke schneiden.

2. Die Orangen halbieren, auspressen und den Saft mit dem klein geschnittenen Obst und den Schmelzflocken in einen hohen Rührbecher geben.

3. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren und aufschäumen. Der Vitamin-Shake schmeckt am besten gut gekühlt! Zum Servieren auf Gläser oder Tassen verteilen.