



## Bananen-Heidelbeer-Smoothie

Manchmal möchte man etwas Süßes, aber es sollte nicht unbedingt Kuchen sein.

Dann ist dieser Smoothie genau das Richtige. Die reife der Banane und der Honig geben dem Getränk die nötige Süsse.

Die ganze Familie war begeistert von diesem frischen und leckeren Smoothie. Werde ich bestimmt wieder einmal machen.

Die Menge reicht für 4 hohe Gläser. Ich habe Champagnergläser verwendet. Auf dem Bild sieht man zwar nur drei Gläser, nicht weil ich eins schon getrunken hatte, sondern weil ein Glas den Transport für das Foto nicht heil überstanden hat. Ups... da war was schief gelaufen.

### Zutaten

2 reife Bananen  
300 g Heidelbeeren  
1 Zitrone  
100 g Nature-Joghurt  
2 TL Bienenhonig  
150 ml Drink-Milch

4 hohe Trinkgläser



### **Zubereitung im Thermomix**

1 Banane schälen und in Scheiben schneiden. In den Mixtopf geben. Zitronen waschen und auspressen. Zur der Banane geben. Deckel verschliessen und 10 – 15 Sek./Stufe 6 pürieren. Bananenpüree auf 4 Gläser verteilen.

Mixtopf muss nicht ausgewaschen werden.

Die zweite Banane schälen und in Scheiben schneiden. In den Mixtopf geben. Die gewaschenen Heidelbeeren hinzufügen, Joghurt, Bienenhonig und Milch ebenfalls in den Mixtopf geben. Deckel verschliessen und während ca. 10 – 15 Sek./Stufe 8 pürieren.

Sorgfältig in die Gläser einschenken, damit sich die beiden Farben nur leicht vermischen.

Möglichst gleich geniessen, ansonsten dickt der Smoothie etwas ein. Ist trotzdem geniessbar, aber der Anblick spricht nicht jeden an.

### **Zubereitung ohne Thermomix**

Banane schälen und in Scheiben schneiden und in ein hohes Gefäss geben. Ausgepresst Zitronensaft dazu geben. Mit einem Mixstab Banane pürieren.

In 4 hohe Gläser verteilen.

Die zweite Banane schälen und in Scheiben schneiden. In das hohe Gefäss geben. Heidelbeeren, Milch, Joghurt und Honig beifügen. Alles kräftig pürieren.

Masse sorgfältig in die Gläser mit dem Bananenpüree füllen.

Möglichst gleich geniessen, ansonsten dickt der Smoothie etwas ein. Ist trotzdem geniessbar, aber der Anblick spricht nicht jeden an.

