



MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31*

*Angaben nur bei Abweichung

ZUTATEN

- 2 Bananen (ca. 200 g), in Stücken
- 80 g Blaubeeren, gefroren
- 1 EL Weizenkeime oder Leinsamen
- 150 g Joghurt, 0,1 % Fett
- 1 Stück Ingwer, frisch (0,5 cm),
in dünnen Scheiben (optional)
- 200 g Mandelmilch

ZUBEREITUNG

1. Bananen, Blaubeeren, Weizenkeime, Joghurt, Ingwer und Mandelmilch in den Mixtopf geben, **1 Min. 30 Sek./Stufe 10** pürieren, in 2 Gläser umfüllen und sofort servieren.

TIPP

- Weizenkeime sind eine gute Quelle für Ballaststoffe.

VARIANTE

- Sie können die Blaubeeren durch Erdbeeren ersetzen.



Arbeitszeit:
5 Min.



Gesamtzeit:
5 Min.



2 Gläser



einfach



Pro Glas: Eiweiß 7 g
Kohlenhydrate 32 g / Fett 4 g
Brennwert 867 kJ/208 kcal