



Beeren-Nuss-Smoothie

Zutaten:

- 100 g Beerenmix (z.B. Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren ...)
- 1 Banane
- 10 g Nüsse (z.B. Cashew, Mandeln, Walnüsse ...)
- 250 ml Orangen- od. Apfelsaft
- etw. Zitronensaft
- etw. Dattelsirup

Zubereitung:

alle Zutaten in einen Standmixer mixen bis eine gleichmäßige Masse entsteht