

mamiblock. Rezeptideen

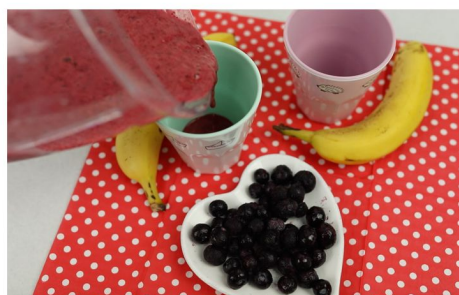
Titel: BANANEN-BEEREN SMOOTHIE/EIS

Zutaten:

1 BANANE

2 HÄNDE VOLL BEEREN

MILCH EURER WAHL



Zubereitung:

GEBT DIE BANANE UND DIE BEEREN IN DEN MIXER. GEBT SOVIEL MILCH DAZU (ICH HABE HIER KOKOSMILCH VERWENDET), DASS DAS OBST BEDECKT IST. FÜR DAS EIS KÖNNT IHR DEN SMOOTHIE JETZT EINFACH IN EISFÖRMCHEN FÜLLEN UND ÜBER NACHT INS TIEFKÜHLFACH STELLEN.