

PURE ENERGIE

BANANEN-ANANAS SMOOTHIE

Zutaten

- ½ reife Banane
- 125g frische Ananas
- 1cm frischen Ingwer
- ½ Vanilleschote
- Saft einer Orange
- Saft einer ½ Zitrone
- ½ EL helles Mandelmus
- 200ml Wasser



**FOTO
FOLGT**

Zubereitung

Banane und Ananas zubereiten und in einen Mixer geben. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark zu den Früchten hinzugeben. Den Ingwer schälen und fein schneiden. Ingwer und die restlichen Zutaten in den Mixer geben und mit 200ml Wasser zu einem schaumigen Drink mixen. Umfüllen und genießen.

Tipp:
Reicht dir der reine Smoothie als Frühstück nicht aus, nimm gerne noch etwas Obstsalat mit hinzu.