

| *Zubereitungszeit: ca. 5 min* |



Zutaten :

- 1 Handvoll Himbeeren (TK)
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 Banane
- 1 Kiwi
- Wasser



4% Protein



2% Fett



50% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Das Obst in einen Smoothie-Maker oder Mixer füllen, einen Schluck Wasser hinzufügen und mixen. Je mehr Wasser hinzugefügt wird, desto flüssiger wird die Konsistenz des Smoothies.