

# SCHNELLE SMOOTHIES



## BANANEN KOKOS SMOOTHIE:

Was ihr braucht:

- 1 gefrorene Banane
- 200ml Kokosmilch
- 10g Kokosraspeln
- 1/2 TL Zimt
- einen Spritzer Zitrone
- 1 TL Agavendicksaft

## FRÜCHTEMIX SMOOTHIE:

Was ihr braucht:

- 1 Cup gefrorene Himbeeren
- 1 Cup gefrorene Heidelbeeren
- 200ml Milch
- 1 TL Agavendicksaft
- 10g Haferflocken

### Zubereitung

Jetzt wird gemixt! Ich mixe immer die gefrorenen Früchte zuerst mit der Flüssigkeit zusammen. das ist dann einfacher, wenn ihr keinen Mixer oder Smoothie Maker habt, könnt ihr auch einen Zauberstab verwenden.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht euch Tamara aus dem Hort Ambrosius