



10 Minuten



Einfach

Beerenstarker Skyr-Smoothie

Cremitig-erfrischender Skyr-Smoothie mit gefrorenen Beeren, Banane und Haferflocken. Toll als Snack, für zwischendurch oder nach dem Sport.



So wirds gemacht :

Schritt 1

Banane schälen, in Stücke schneiden und in einen Mixer füllen. Vanilleschote mit einem scharfen Messer der Länge nach aufschneiden und das Vanillemark ausschaben. Vanillemark, Haferflocken, Skyr Drink, tiefgekühlte Beeren und Traubensaft in den Mixer geben

Schritt 2

Je nach Mixer circa 45 Sekunden pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Smoothie in 4 Gläser füllen und servieren. Durch die tiefgekühlten Beeren ist der Smoothie besonders kühl und erfrischend.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 889/212

Fett (g): 1

Kohlenhydrate (g): 36,8

Eiweiß (g): 10,5



Zutaten

4 Stück

1 reife Banane

1 Vanilleschote

40 g zarte Haferflocken

500 ml MILRAM Skyr Drink Brombeere-Johannisbeere

200 g tiefgekühlte Beeren (z.B. Mischung aus Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)

200-300 ml roter Traubensaft, je nach gewünschter Konsistenz