

GORILLA SMOOTHIES



BEEREN-SMOOTHIE

Zutaten

- 1 Schale Erdbeeren
- 1 Schale Himbeeren
- 3 dl Apfelsaft
- 1 EL Honig
- 1 Naturjoghurt

Zubereitung

Die gerüsteten und gewaschenen Zutaten in einen Mixer geben, Honig und Naturjoghurt beifügen. Volle Pulle mixen und fertig.

VARIATION: 3-FRUCHT-SMOOTHIE

Zutaten

- 5 dl Orangensaft
- 1 Banane
- 2 Birnen

Zubereitung

Gleich wie beim Beeren-Smoothie!

PS: Passt auch super in den Rucksack für zum Znüni, einfach in eine Flasche abfüllen und los geht's....



**META
FOR KIDS**