

## Himbeer-Smoothie

Das Wort Smoothie kommt aus dem Englischen und leitet sich von „smooth“, „weich, cremig“ ab. Genau so schmeckt ein Smoothie auch! Er besteht aus ganzen Früchten, die man püriert.

Das brauchst du:

600 gr Himbeeren

2 Bananen

2 TL Vanillezucker

So geht´s:

1. Wasche und putze die Himbeeren, lasse sie danach im Sieb abtropfen. Lege einige Himbeeren als Deko beiseite. Schäle die Bananen.
2. Püriere Himbeeren und Bananen zusammen mit dem Vanillezucker mit dem Mixer oder dem Pürierstab. Wenn die Masse zu dickflüssig ist, kannst du sie mit Wasser oder Saft verdünnen.
3. Schmecke den Smoothie noch einmal mit Vanillezucker ab, vielleicht magst du ihn ein wenig süßer.
4. Verteile den Smoothie auf 4 Gläser und garniere die Getränke mit den übrigen Himbeeren.

TIPP: Du kannst statt Himbeeren auch Erdbeeren verwenden.

Guten Appetit wünschen Frau Müller-Hahl und Schulhund Flori

