



Bananen-Minze-Smoothie

Vor- und zubereiten: ca. **5 Min.**

Portion: 127 kcal, F 3 g, Kh 20 g, E 4 g

Zutaten

für 2 Personen

- 1 **Banane**, in Stücken
- 12 **Pfefferminzblätter**
- 180 g **Joghurt** nature
- 1.5 dl **Wasser**
- 4 **Eiswürfel**

Zubereitung

1. Banane mit allen restlichen Zutaten im Mixglas pürieren.

Ergibt: Ca. 4 dl

Tipp für geeiste Smoothies: Reife Bananen in Stücke schneiden, tiefkühlen, vor dem Pürieren leicht antauen.