

Bananen-Apfel-Smoothie mit Erdnussbutter

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 Bananen
1 Apfel
2 Esslöffel Erdnussbutter
200 g Crushed Ice

Besonderes Zubehör

Standmixer oder Smoothie Maker

Bei 30 °C im Schatten bleibt die Küche kalt. Stattdessen gibt es eine leichte, frische und gesunde Abkühlung zum Löffeln oder Schlürfen – ein Bananen-Apfel-Smoothie mit einem Klecks cremiger Erdnussbutter.

- 1 -

Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Apfel entkernen und grob würfeln.

- 2 -

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einem Smoothie mixen.