

Gute Laune zum Schlürfen: 20 cremige Bananen-Smoothies



Bananen gelten, dank jeder Menge Tryptophan, als echte Glücksmacher, die schlechte Laune einfach verpuffen lassen. Außerdem lassen sie sich prima mit anderen Obst- und Gemüsesorten kombinieren, schmecken süß und kommen von Natur aus in einer cleveren Verpackung daher. Was liegt da näher als die Superfrucht mit unserer Smoothie-Liebe zu verbinden? Mit Himbeer, Avocado oder Schoko – hier gibt's für dich 20 Gute-Laun-Smoothies mit Banane satt.

Was haben Bananen im Smoothie zu suchen?

- Sie schmecken **mild und süß** und nehmen bitteren Zutaten die herbe Note, ohne zu sehr in den Vordergrund zu rücken. Daher passen Bananen auch prima zu vielen unterschiedlichen Komponenten.
- Sie geben Smoothies eine **cremigere Konsistenz**, sodass du Joghurt, Nussmus oder Milch auch weglassen könntest.
- Sie enthalten **viel Vitamin B6, Magnesium und Kalium** – wichtige Bausteine für deinen Eiweißstoffwechsel, Muskeln, Nerven und Herz.

Je reifer, desto süßer – wenn deine Bananen schon eine Weile im Obstkorb liegen und braun geworden sind, gewinnen sie vielleicht keinen Schönheitswettbewerb mehr. Aber sie dürfen auf jeden Fall noch in den Mixer

und zum Smoothie verwandelt werden. Bananen einfach grob vorschneiden und mit Gemüse, Obst, Mandelmilch & Co. in den Mixer füllen. Anschließend fein pürieren und in die Trinkflasche füllen. Fertig!

Übrigens: Noch erfrischender wird dein Drink, wenn du die Banane vor dem Mixen klein schneidest, luftdicht verpackst und einfrierst.

Bananen-Smoothie mit Kakao und Erdnussbutter

Kennst du das sommerliche Pendant zur heißen Schokolade im Winter? Kühle Kakao-Smoothies mit Erdnussbutter und Banane natürlich! Damit kommen Schoki-Fans rund ums Jahr voll auf ihre Kosten. [Zum Rezept](#)



[Smoothie mit Bananen, Erdnussbutter und Kakao](#)

Das gesunde Frühstückchen: Himbeer-Banane-Smoothie

Keine Zeit zum Frühstück? Diesen Powerdrink mit säuerlichen Himbeeren und süßer Banane kannst du in einer Trinkflasche unterwegs schlürfen. Schmeckt richtig gut und hält dich bis zum Mittagessen schön satt. [Zum Rezept](#)

Gute Laune zum Schlürfen: 20 cremige Bananen-Smoothies



Bananen-Himbeer-Smoothie

Bananen-Smoothie-Bowl mit Avocado und Kiwi

Fruchtig-süß, aber nicht zu süß soll er sein, der Smoothie. Und ein bisschen exotisch. Ach, und zum Löffeln statt zum Trinken. Manchmal ist das Leben halt doch ein Wunschkonzert, wie diese grüne Smoothie Bowl beweist. [Zum Rezept](#)



Smoothie Bowl mit Kiwis

Mango-Bananen-Smoothie mit Ingwer

Exotisch, fruchtig, schnell gemacht! Klingt nach unserem Mango-Bananen-Smoothie mit frischem Ingwer. Der Spritzer Limettensaft sorgt für Frische. Der milde Joghurt verleiht dem Mix noch eine Extraportion Cremigkeit. [Zum Rezept](#)



Mango-Bananen-Ingwer-Smoothie

Avocado-Schoko-Smoothie

Hallo Morgenmuffel, wir haben für dich das ultimative Heilmittel gegen verschlafene Äuglein: einen Avocado-Schoko-Bananen-Honig-Smoothie. Extra cremig, extra schokoladig und extra lecker. [Zum Rezept](#)



Avocado-Schoko-Smoothie

Bananen-Smoothie mit Mandelmilch und Erdbeeren

Auch Nicht-Veganer haben Mandelmilch als nussigen Drink für sich entdeckt. Noch schnell ein paar frische Erdbeeren, Leinsamen und Banane dazumixen, schon wird der Smoothie wunderbar cremig. [Zum Rezept](#)

Gute Laune zum Schlürfen: 20 cremige Bananen-Smoothies



Banane Erdbeer Smoothie mit Mandelmilch



Smoothie-Bowl mit Himbeeren

Grüner Smoothie mit Apfel und Banane

„Grün, grün, grün sind alle meine Smoothies...“ Also zumindest diese Variante erstrahlt dank reichlich Petersilie in sattem Grün. Aber süße Leckermäuler müssen sich an dieser Stelle keine Sorge machen. Der frische Kräutergeschmack wird durch Bananen und Äpfel fruchtig, süß und soooo lecker. [Zum Rezept](#)



Petersilien-Bananen-Smoothie

Grüner Smoothie mit Mandelbutter

Foodbloggerin Elle von [Elle Republic](#) weiß, was Grünkohl, Banane und Mandelbutter wollen – nämlich zu einem köstlichen Smoothie verarbeitet werden. Noch einen Klecks Honig dazu und schon ist der Drink bereit für die Trinkflasche. [Zum Rezept](#)



Detox-Spinat-Smoothie für Einsteiger © Elle Teuscher | Elle Republic

Smoothie Bowl mit Himbeeren

So eine bunte, frische Smoothie Bowl am Morgen hellt auch düstere Regentage auf. Die Schale voller leckerem Frucht-Mandel-Püree mit Knuspermüsli und Mandelblättchen bringt dich garantiert zum Strahlen. [Zum Rezept](#)

Bananen-Smoothie trifft Erdbeerswirl

Hier gibt's ErBa statt KiBa. Ok, am Namen müssen wir noch feilen, aber beim Geschmack sind sich alle einig: Milde Banane und fruchtiger Erdbeerswirl sind einfach zum Wegschlürfen gut. [Zum Rezept](#)

Gute Laune zum Schlürfen: 20 cremige Bananen-Smoothies



Smoothie mit Banane und Erdbeerswirl

Doppeldecker-Drink: Avocado-Layer-Smoothie

Doppelt geschichtet, doppelt gesund, doppelt gut. Frisch aus unserer Smoothie-Küche gibt es hier für dich den Doppeldecker-Smoothie mit Avocado in zwei unverschämt guten Kombis gemixt. Die Banane? Natürlich mit dabei. [Zum Rezept](#)



Avocado-Doppeldecker-Smoothie

Schoko-Smoothie-Bowl mit Haselnüssen

Schokolade zum Frühstück? Mit dieser cremigen Bananen-Smoothie-Bowl kann der Tag für Naschkatzen nicht schöner starten. Noch ein bisschen Zartbitterschoki, Haselnüsse und Bananenscheiben on top und dann losschlemmen. [Zum Rezept](#)



Schokoladen Smoothie Bowl mit Haselnüssen

Mango-Smoothie mit grünem Tee

Lass den Kaffee heute ruhig mal links liegen. Mit grünem Tee, reichlich Kalium und Vitamin C gibt dir dieser fantastische Wachmacher-Smoothie alles, was du für einen guten Start in den Tag brauchst. [Zum Rezept](#)



Mango-Smoothie mit grünem Tee

Grüner Rucola-Smoothie mit Himbeerhaube

Ein pinkes Häubchen aus Himbeeren, Banane und etwas Vanille, lässt Bitterstoffe in diesem grünen Smoothie ganz mild werden. So köstlich darf er dann ruhig auch schon zum Frühstück auf dem Tisch landen. [Zum Rezept](#)

Gute Laune zum Schlürfen: 20 cremige Bananen-Smoothies



Smoothie mit Rucola und Himbeerhaube



Möhren-Spinat-Smoothie mit Chia-Samen

Smoothie mit Banane, Ananas und Orange

An manchen Tagen brauchst du Sonne im Glas. Mit vielen Vitaminen. Spritziger Süße. Und dem kleinen Plus an guter Laune. Da kommt dieser wunderbare Smoothie mit Ananas und Orange ja gerade richtig. [Zum Rezept](#)



Smoothie mit Banane, Ananas und Orange

Spinat-Möhren-Smoothie

Hattu Möhrchen? Und vielleicht noch Bananen, Spinat und ein bisschen Ananas? Dann ran an den Mixer und kurze Zeit später diesen absolut fantastischen Smoothie ins Glas füllen. Dank Chia-Samen hält dich das Powergetränk auch richtig lange satt. [Zum Rezept](#)

Grüner Smoothie trifft Erdbeershake

Wenn Grün auf Pink trifft, gibt's nicht nur was zu gucken, sondern auch zu schmecken! Und zwar einen erfrischenden Erdbeer-Spinat-Smoothie mit Banane, Kokosmilch und Leinsamen. Und mit einem leistungsstarken Standmixer ist der Drink auch ratzfatz gemacht. [Zum Rezept](#)



Grüner Smoothie trifft Erdbeershake

Smoothie mit Erdnussbutter und Apfel

Banane, Apfel, Erdnussbutter und Crushed Ice – mehr brauchst du nicht für die kühle Erfrischung, die nicht nur bei 30 °C im Schatten schmeckt. Am besten bereitest du den Smoothie in einem leistungsstarken Hochleistungsmixer zu, der auch mit Eisstücken wunderbar klar kommt. [Zum Rezept](#)

Gute Laune zum Schlürfen: 20 cremige Bananen-Smoothies



Bananen-Apfel-Smoothie mit Erdnussbutter



Avocado-Bananen-Smoothie mit Mandeln

Mango-Smoothie-Bowl mit Blaubeeren

Don't worry, be smoothie! Diese Smoothie Bowl mit Mango-Bananen-Püree und Knuspertopping verbreitet seine Botschaft auf besonders köstliche Art und Weise.

[Zum Rezept](#)



Smoothie-Bowl mit Mango

Avocado-Bananen-Smoothie

Nur das Beste aus der Superfood-Riege kommt in diesem nussigen Avocado-Bananen-Smoothie mit Mandeln zusammen und versorgt deinen Körper mit wichtigem Vitamin E, Kalium und Ballaststoffen. [Zum Rezept](#)