

Frische schmecken bei Globus



Getränk
Apfelstrudel-Smoothie



Zutaten:

für 4 Portionen:

1 Apfel

1 kleine Banane

1 EL Mandeln

1 TL Zimt

150 g Joghurt (fettarm 1,5% Fett)

n.B. Agavendicksaft



Zubereitung:

Apfel waschen, vierteln und Kerne entfernen. Wer es lieber mag, kann vorher die Schale entfernen. Anschließend den Apfel in kleine Stücke schneiden. Banane schälen und zusammen mit den Apfelstücken, dem Zimt, den Mandeln, dem Joghurt und dem Agavendicksaft in einen Mixer geben. Alles durchmischen, bis der Smoothie eine sämige Konsistenz hat. Sollte er zu dickflüssig sein, Mineralwasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben.