



Blaubeeren-Smoothie

Zutaten

- 3 EL Wasser
- 1 Teebeutel grünen Tee
- 2 TL Honig
- 230 g Blaubeeren
- ½ Banane
- 180 ml Milch, Sojamilch oder Haferdrink

Zubereitung

Das Wasser zum Kochen bringen und den Teebeutel drei Minuten darin ziehen lassen.
Anschließend den Teebeutel entfernen und den Honig in den Tee einrühren.

Die Banane schälen und eine Hälfte zusammen mit der Milch und den Blaubeeren im Mixer gut durchmischen.
Den Tee hinzugeben und erneut durchmischen – fertig!