



Kürbis-Smoothie

Zutaten

- 170 g Kürbis-Püree
- 1 TL geriebener Ingwer
- 240 ml Milch
- 150 g gefrorene Bananen
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung

Alle Zutaten gut in einem Mixer durchmischen – fertig!

Kürbis-Püree können Sie auch ganz leicht selbst herstellen. Dafür einfach einen Kürbis im Backofen bei ca. 200 ° Umluft backen, bis er weich ist. Anschließend abkühlen lassen und im Mixer pürieren. Anschließend die anderen Zutaten zugeben.