

Schlau frühstücken!

Breakfast Smoothie

Zutaten (für 1 Portion):

5 Erdbeeren

1/2 Banane

1 TL Honig

250 g Naturjoghurt

4 EL Müsli ohne Zuckerzusatz

Zubereitung:

- Erdbeeren waschen, vom Stiel befreien und in Stücke schneiden.
- Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen.