

Leckerer Blaubeer-Banane-Milchshake fürs Frühstück



© Blaubeer-Banane-Milchshake - Rezepte mit Herz



5 Min.



leicht



2 Portionen

Schmeckt lecker, hat viel Power und macht satt, unser Blaubeer-Banane-Milchshake aus dem Thermomix ist ein schnelles Frühstück, für alle die morgens noch nicht viel runterbekommen. Mit fünf Zutaten ist er schnell zubereitet.

Abwechslung gefragt? Wir haben drei weitere tolle Sattmacher-Smoothies für Euch:

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Banane
<input type="checkbox"/>	175 g	TK-Blaubeeren
<input type="checkbox"/>	350 g	Milch
<input type="checkbox"/>	150 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	50 g	Proteinpulver (Vanille)

Zubereitung

Banane schälen, mit allen übrigen Zutaten in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 mixen.

Tipp:

Reife Bananen lassen sich sehr gut im Smoothie verarbeiten und bekommen so eine zweite Chance.

Smoothies sind wahre Powerdrinks und dank ganz unterschiedlicher Zutaten kommt Abwechslung ins Glas. Wir haben eine leckere [Rezeptsammlung](#) mit ganz unterschiedlichen Smoothies zusammengestellt. Hier kommt die ganze Familie auf den Geschmack, denn die Zutaten sind abwechslungsreich und alle durchweg gesund.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 305 kcal - 27 g E - 8 g F - 34 g KH