

## Brombeer Smoothie

### Zutaten für 3 Gläser bzw. kleine Fläschchen:

- 1 Birne (ca. 150 g)
- 300 g Brombeeren
- ½ Banane



Arbeitszeit:

ca. 5 Minuten

### So machst du den Smoothie mit Brombeeren selber

1. Schäle die Birne und die Banane und schneide sie in Stücke.
2. Wasche die Brombeeren oder lasse sie auftauen.
3. Gib die Birne, die Brombeeren und die Banane in eine Schüssel und püriere sie (Thermomix: 30 Sekunden / Stufe 10).
4. Wenn der Brombeer-Smoothie zu dickflüssig ist, kannst du noch etwas Wasser untermixen (Thermomix: 10 Sekunden / Stufe 8).

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

