

## Himbeer Smoothie

### Zutaten für 3 Portionen:

- 125 g Himbeeren
- 1 Banane
- 200 g Naturjoghurt



### Arbeitszeit:

ca. 5 Minuten

### Zubereitung:

1. Wasche die Himbeeren. Schäle die Banane.
2. Gib die Banane mit den Himbeeren und dem Joghurt in eine Schüssel.
3. Püriere alles zu einem feinen Himbeer-Smoothie.
4. Wenn dich die kleinen Himbeerkerne stören, kannst du ihn zum Schluss noch durch ein Haarsieb gießen.

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

