



**Einfach**  
**10 min**  
**4 Portionen**

## Himbeer-Smoothie mit Banane

Für einen guten Start in den Tag! Probier doch mal den Himbeer-Smoothie mit Banane von MAGGI. Mit einer Portion Haferflocken wird er sogar zu einer leckeren Frühstücksmahlzeit.

150 g Himbeeren, tiefgefroren  
100 g Banane  
250 ml Milch, 1,5% Fett  
250 ml Buttermilch  
50 g Honig, flüssig

---

## Schritte

### 1. Zutaten pürieren

7min

Banane und Himbeeren zusammen mit der Milch und der Buttermilch in einem Mixer pürieren.

### 2. Mit Honig süßen

3min

Honig dazu geben und im Mixer erneut pürieren.

---

## Tipps

### Rezept-Tipp

Für einen Frühstücksdrink 50 g Haferflocken dazugeben und pürieren. Fertig ist die erste Mahlzeit für einen perfekten Start in den Tag.

---

## Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	21.8 g
Energie	127.4 kcal
Fett	1.5 g
Ballaststoff	2.3 g
Protein	5.2 g
Gesättigte Fette	0.9 g
Natrium	65.9 mg
Zucker	20.9 g

*Alle Angaben pro Portion*