

# BANANEN-ERDBEER-SMOOTHIE

Für  
**4**  
Gläser

**Zutaten:**  
250 g Erdbeeren  
2 Bananen  
2 Naturjoghurts  
4 TL Ahornsirup

**Zubereitung:** Die Erdbeeren waschen und die Bananen schälen. Die Erdbeeren in den Entsafter J 80 Ultra bzw. J 100 Ultra geben und den Mixerbehälter direkt als Saftauffangbehälter verwenden. Dem Saft die Bananen, die Joghurts und den Ahornsirup hinzufügen. Den Mixer eine Minute laufen lassen, bis sich eine glatte und gleichmäßige Konsistenz ergibt.

Servieren.

**Wirkung:** Bananen sind reich an Kohlenhydraten und **das Obst für körperliche Anstrengungen** schlechthin. Sie beschleunigen den Erholungsprozess nach dem Sport.

**Variante:** Anstelle von Bananen können Orangen, anstelle von Erdbeeren Heidelbeeren oder andere Beerensorten verwendet werden.

