



✂ Snack ⏱ 10 min

Vegane Smoothie-Schale mit Chiquita Banane und roter Beete

Möchtest du wissen, wie man eine vegane Bananensmoothie-Schale zubereitet? Diese Smoothie-Schale enthält Ballaststoffe, Protein, gesunde Fette und Kohlenhydrate für einen guten Start in den Tag

1

Mandelmilch mit gefrorenen Chiquita Bananen-Stücken, roter Beete, Zimt und Ingwerpulver pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

2

Die Mischung mit einer Schöpfkelle in Schalen füllen, umgießen und mit Chiquita Bananenscheiben, Brombeeren, Gojibeeren, Chiasamen und Minze garnieren.

2

245 ml Mandelmilch oder andere (pflanzliche) Milch

3 gefrorene Chiquita Bananen

2 gegarte rote Beete

10 g Zimt

5 g Ingwerpulver

Saft einer halben Zitrone

1 Chiquita Banane

100 g Brombeeren

15 g Goji-Beeren

5 g Chiasamen

frische Minze zum Garnieren

Küchenmaschine

Mixer oder Handmixer

Apfelausstecher

344 Kalorien

3g Fett

0,5g Gesättigte Fettsäuren

65,2g Kohlenhydrate

49,4g Zucker

11,7g Ballaststoffe

6,2g Eiweiß

1,1g Salz