



## REZEPT

### BEEREN-SMOOTHIE

1. Die TK-Beeren auftauen lassen oder frische Beeren verlesen, waschen und trockentupfen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer cremigen Masse mixen.
3. Ggf. mit Agavendicksaft süßen.

#### ZUTATEN FÜR 1 SMOOTHIE:

- 150 g Beeren  
(frisch oder TK)
- 1/2 Banane
- 150 g Haferdrink  
(ungesüßt)
- Optional: 1-2 TL  
Agavendicksaft

nutrisy Ernährungsberatung  
Tel: 030 629 303 96  
E-Mail: [info@nutrisy.de](mailto:info@nutrisy.de)  
Webseite: [www.nutrisy.de](http://www.nutrisy.de)