

## Erdbeer-Bananen-Smoothie



Stufe 1



Vorbereitungszeit: 5 Min.  
Zubereitungszeit: 6 Min.



### Zutaten:

170 ml Erdbeeren, gefroren  
250 ml Reismilch  
2 EL Zitronensaft, frisch  
1 Banane, gefroren  
2 EL Basilikumblätter  
1 EL Minzblätter  
1 TL Honig

### Alternativ:

1 TL Agavendicksaft



KitchenAid ARTISAN Power Plus Blender in  
liebesapfel rot



KitchenAid Standmixer Artisan K400 in  
gusseisen schwarz



Chetiyawardana Ryan: Der perfekte Mix



Continenta Schneidebrett aus Olivenholz

1

Nacheinander Reismilch, Erdbeeren, Banane und Honig (auf Wunsch) in den Mixerbehälter eines Blenders oder Mixers geben.

2

Ein Schneidbrett zur Hand nehmen und mit einem Wiege- oder Kräutermesser Basilikum und Minze klein hacken und ebenfalls in den Mixer geben. (Alternativ im Ganzen in den Blender geben)

3

Nun mit einer Saftpresse eine Zitrone auspressen und den frischen Saft zu den restlichen Zutaten geben.

4

Den Deckel verriegeln und das Smoothie-Programm des Blenders einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.

5

Alternativ die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist.

Ist der Smoothie zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Reismilch oder Kokosnusswasser hinzugeben und mixen. Smoothies sollten möglichst direkt genossen werden.

Honig gehört nicht zu einer rein veganen Ernährung. Dieser kann auch durch Agavendicksaft, Zuckerrübensirup oder Ahornsirup in dem Rezept ausgetauscht werden.