

# Apfel-Bananen Smoothie



Rezept für 2 Portionen  
Dauer: ca. 5 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Bananen	1 Stk.
Tafelapfel / Tafeläpfel	1 Stk.
Leitungswasser / Stilles Wasser	1 Achtel
Magerjoghurt	1 Esslöffel

## Zubereitung:

Banane schälen und in einen Blender geben,  
Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden,  
Apfelstücke zur Banane in den Blender geben.  
Joghurt und Wasser zugeben und alles gut vermischen.

Wenn der Smoothie zu dickflüssig ist noch etwas Wasser (oder Milch) zugeben und noch einmal durchmischen.

In Gläser füllen und mit Trinkhalm servieren.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1008-Apfel-Bananen-Smoothie.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)