

## Gesunder Erdbeer Smoothie mit Bananen

### Zutaten für 3 Portionen:

- 250 g Erdbeeren
- 1 Banane
- 250 ml [Kokosmilch](#)



### Arbeitszeit:

ca. 5 Minuten

### Erdbeer Smoothie selber machen:

1. Wasche die Erdbeeren und entferne das Grün.
2. Schäle die Banane.
3. Gib die Erdbeeren mit der Banane und der Kokosmilch in einen Mixer und mixe sie für eine Minute durch. Alternativ kannst du auch einen Rührbecher und einen Pürierstab verwenden.
4. Verteile den Erdbeer Smoothie auf drei Gläser. Garniere die Smoothies mit frischen Erdbeeren und serviere sie sofort.

Du magst den Erdbeer Smoothie eisgekühlt? Dann friere die Banane oder die Erdbeeren vor der Zubereitung ein. Alternativ kannst du auch ein paar Eiswürfel untermixen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

