

KIBA FRÜHSTÜCK / KIRSCH BANANE SMOOTHIE



Dieser leckere Smoothie ist dem Getränk KiBa nachempfunden. Mit Haferflocken, Mandeln und Milch püriert ist er ähnlich wie ein Porridge ein nahrhaftes Frühstück zum Trinken. Wenn du pflanzliche Milch verwendest ist das Frühstück sogar vegan. Die Zubereitung geht einfach und schnell und in Schichten angerichtet und mit Kirschen serviert ist der Smoothie ein echter Hingucker.



Zubereitungszeit

10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

BANANENSMOOTHIE

Gib die Bananen mit der Milch, den Mandeln, Haferflocken und dem Zitronensaft in einen Mixer und püriere sie. Fülle den Smoothie in hohe Gläser. Lasse dabei Platz für den Kirschsmoothie.

KIRSCHSMOOTHIE

Gib die Kirschen mit den Haferflocken und der Milch in den Mixer und püriere sie ebenfalls. Fülle den Kirschsmoothie auf den Bananensmoothie. Gieße ihn dazu über einen Löffel, so vermischen sich die beiden Smoothies nicht direkt.

SERVIEREN

Bestreue die Smoothies mit Amaranth und Bananenchips und serviere sie mit frischen Kirschen. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

BANANENSMOOTHIE:

- 2 Bananen
- 300 g Milch (z. B. pflanzlich)
- 40 g Mandeln (gehobelt)
- 150 g Haferflocken
- 1 Zitrone (Saft)

KIRSCHSMOOTHIE:

- 200 g Kirschen (entsteint)
- 50 g Haferflocken
- 200 g Milch (z. B. pflanzlich)

ZUM SERVIEREN:

- 1 EL Amaranth (gepufft)
- 8 Bananenchips
- 50 g Kirschen (TK oder frisch)