



Kirsch Smoothie

Zutaten

100 ml Wasser
2 EL i-like Vitaldrink
100 g Sauerkirschen
1 Banane
4 Eiswürfel

1. Kirschen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Eiswürfel, Wasser, Vitaldrink, Sauerkirschen und Banane in den Mixer geben.
3. Zutaten auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entsteht.
4. In ein Glas giessen, sofort servieren und geniessen.

Tipp:

Kirschen haben leider nur eine kurze Saison. Deshalb lohnt es sich möglichst reife Früchte zu kaufen und diese anschliessend gewaschen und entsteint einzufrieren. Vor dem Verarbeiten kurz antauen lassen und beim nächsten Smoothie mit mixen.