



Bananen-Orangen-Drink mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 276 kcal/ 1169 kJ
Eiweiß: 10 g Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 38 g

Zubereitung:

1. Orange und Banane schälen. Beides grob zerkleinern.
2. Alle Zutaten in einen Standmixer füllen und pürieren.
3. Auf zwei große Gläser verteilen. Mit Walnusshälften und Minzeblättchen dekorieren.

Zutaten für 2 Portionen :

- 1 Orange
- 1 kleine Banane
- 250 ml Magermilch
- 100 g Magerjoghurt
- 50 g fein gehackte kalifornische Walnüsse
- 2 - 3 EL Honig
- $\frac{1}{2}$ TL Vanillezucker
- 4 Minzeblättchen