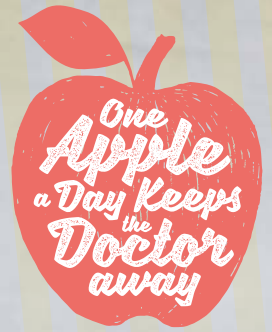


red young

...die junge Sparkasse



Smoothie Apfel-Banane



Zutaten für 2 Gläser:

- 1 Banane
- 1 großer Apfel
- 250 ml Orangensaft
- 100 ml Milch

Außerdem brauchst Du:
Sparschäler, Messer, Brettchen, Mixer/Pürierstab, ein hohes Gefäß

So geht's!

1. Banane schälen und gemeinsam mit dem Apfel kleinschneiden.
2. Alles in den Mixer oder ein hohes Gefäß geben.
3. Milch und Orangensaft zugeben.
4. So lange mixen oder pürieren, bis Du keine Stückchen mehr siehst.
5. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und am besten gekühlt genießen.

Hier gibts mehr...

Du brauchst noch eine Backidee für luftig-leckere Cherry-Cupcakes oder willst Dein Bike verschönern? Dann gibts weitere kreative Do-it-yourself-Anleitungen auf

www.red-young.de