

Du brauchst:

1 Tasse frische Hagebutten
(geputzt und entkernt)

1 Banane (geschält)

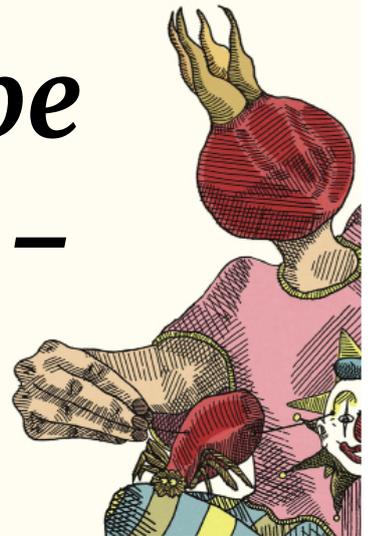
1 Tasse Griechischer Joghurt

1/2 Tasse Orangensaft

1 Esslöffel Honig (optional, je
nach gewünschter Süße)

Ein paar Eiswürfel (optional)

Eine kleine rote Vitaminbombe Hagebutten- Smoothie



1. Stiele von den Hagebutten entfernen, diese halbieren und die Kerne entfernen.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben
3. Mixer auf niedriger Stufe starten, dann langsam auf die höchste Stufe hochschalten, bis der Smoothie schön cremig ist. Wer es ein bisschen flüssiger mag, fügt noch ein bisschen mehr Orangensaft hinzu.
4. Hagebutten-Smoothie „on the rocks“ servieren und genießen.



09