

# FRUCHT-SMOOTHIE

## Zutaten für 1 Portion:

- 1 Banane
- 1 Handvoll Erdbeeren (oder anderes Obst)
- 150 g Vanillejoghurt
- 125 ml Apfelsaft (ohne Zucker)

Schmeckt auch  
mit anderen  
Obstsorten!



## Zubereitung:

Das Obst in kleine Stück schneiden und zusammen mit dem Joghurt und dem Apfelsaft in den Mixer geben.

Gut durchmischen oder in einem hohen Gefäß fein pürieren.

[www.smile-first.dentist](http://www.smile-first.dentist)

