

Spielen und Basteln Ideen für zuhause









Altersempfehlung: ohne

Smoothie-Rezepte

| Smoothie "Froschkönig" | Smoothie "Prinzessin" |
|----------------------------------------|-------------------------------------------|
| Zutaten für 2 Kinderportionen: | Zutaten für 2 Kinderportionen: |
| 1 kleine Banane | 1 kleiner roter Apfel |
| 1 große reife Kiwi | ½ Birne |
| 200 ml Orangensaft | 100 g Beerenfrüchte, frisch oder gefroren |
| | 50 g Naturjoghurt |
| Zubereitung: | 150 ml Milch |
| Kiwi und Banane schälen und in Stücke | |
| schneiden. | Zubereitung: |
| Alles gemeinsam mit dem Orangensaft in | Den Apfel und die Birne schälen und in |
| den Mixer geben und pürieren. | kleine Stücke schneiden. |
| | Gemeinsam mit den Beerenfrüchten und |
| Extra-Tipp: | dem Joghurt in der Milch pürieren. |
| Gehaltvoller wird der Smoothie mit | |
| einem Esslöffel | Extra-Tipp: |
| Haferflocken/Schmelzflocken. | Gehaltvoller wird der Smoothie |
| Der Orangensaft kann auch gegen | mit 1-2 Esslöffeln |
| Apfelsaft getauscht werden. | Haferflocken/Schmelzflocken. |
| | |