



Flops Karotten-Smoothie!

Für zwei Portionen brauchen Sie:

- Einen Mixer (vorzugsweise Micki den Mixer)
- Holzlöffel
- Messbecher

Anleitung:

- Mischen Sie Honig, Joghurt und Milch in Micki dem Mixer.
- Schneiden Sie die Banane in Stücke und geben Sie sie und die Erdbeeren zur Joghurtmischung hinzu und mixen Sie alles zu einer cremigen Masse.

Zutaten:

- 1/2 Tasse gehackte Möhren
 - 2 reife Bananen
 - 2 Tassen Erdbeeren
 - 1/2 Tasse Milch (oder andere Milchalternativen)
 - 1 Tasse Joghurt
 - 1 Esslöffel Honig
 - 2 Esslöffel Mohnsamen oder Chiasamen (optional)
- Testen Sie mit einem Holzlöffel, ob alle Fruchtstücke cremig gerührt sind.
 - Als letztes geben Sie die Möhren hinzu und mixen alles erneut zu einer cremigen Masse.



**„Los, los, looos
HÖCHSTE STUFE!“**

So wird der
Smoothie
schön cremig!



Bitte wägen Sie ab, bei welchen Schritten Ihr Bingster Ihnen helfen kann.