

# Erdbeer-Bananen-Smoothie

200 g Erdbeeren,  
geviertelt  
2 Bananen in Stücken  
100 ml Saft  
(Orange, Apfel)  
1 EL Honig (optional)



SELBSTÄNDIGE BERATERIN

**Martina Ruck**  
selbständige Direktorin  
[www.ofenzauberei.de](http://www.ofenzauberei.de)  
[info@ofenzauberei.de](mailto:info@ofenzauberei.de)

Adapter auf den Blender setzen.

Zuerst das Obst und anschließend den Saft und ggf. Honig einfüllen.

Messerdeckel aufschrauben.

Blender Becher in den Adapter setzen und festdrehen.

Programm „**Smoothie**“ starten.

Bei gefrorenen Erdbeeren das Programm insgesamt 2 mal laufen lassen.

Danach umdrehen, Messerdeckel abschrauben und normalen Deckel aufschrauben oder  
Trinkhalm einsetzen.