

Roter Smoothie

DER PROTEIN BOOST

ca. 4 Portionen

ZUTATEN

- 200 g Skyr
- 2 reife Bananen
- 150 ml Milch
- 250 g Erdbeeren (gefroren)
- 1 TL Chiasamen (optional)
- 1 EL Agavendicksaft

ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben.
2. Auf höchster Stufe ca. 30 Sekunden cremig mixen.
3. Direkt servieren.

Tipp: Für eine besonders cremige Konsistenz können gefrorene Erdbeeren verwendet werden. Sie kühlen den Smoothie auf natürliche Weise und machen zusätzliche Eiswürfel überflüssig.

