

STARTKLAR-SHAKE



Das brauchst du:

Für die rote Schicht:

- ▶ 1 Banane, gefroren
- ▶ 100 g Joghurt
- ▶ 1/2 Tasse Himbeeren, gefroren
- ▶ 1/2 Tasse Erdbeeren, gefroren
- ▶ 1 Schuss Wasser

Für die gelbe Schicht:

- ▶ 2 Bananen, gefroren
- ▶ 100 g Joghurt
- ▶ 1 Tasse Ananasstückchen, gefroren
- ▶ 1 Schuss Wasser

Für die grüne Schicht:

- ▶ 2 Bananen, gefroren
- ▶ 100 g Joghurt
- ▶ 1 Handvoll Spinat
- ▶ 1 Tasse Ananasstückchen, gefroren
- ▶ 1 Schuss Wasser



UND SO GEHTS:

Gib die jeweiligen Zutaten für eine Schicht in einen Mixer und püriere sie. Danach wird der Mixer ausgespült und die Zutaten für die nächste Schicht werden hineingegeben. Schichte die pürierte Masse Farbe für Farbe in den Gläsern übereinander, fertig!

1



2



3



4



5



6



ED EUROMAUS SCHLAUMEIER-TIPP:

Falls dir manche Obstsorten nicht schmecken, kannst du dieses auch austauschen (z.B. anstatt Ananas einfach Mango verwenden).
Viel Spaß und lass es dir schmecken!

