

Heidelbeer-Ananas-Smoothie



 10 min.  124 kcal  SteviaSweet Flüssig

Zubereitung

Ananas schälen und in Stücke schneiden. Die Orange auspressen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer gleichmässigen Masse mixen.

Zutaten für 2 - 3 Portionen

200 g	tiefgekühlte schwarze Heidelbeeren
200 g	frische Ananas
	Saft von 1 Orange
1 TL	SteviaSweet Flüssig

Nährwerte pro Portion

124	kcal
521	kJ
1	g Protein
28	g Kohlenhydrate
1	g Fett