

## Smoothies



### EINKAUFSZETTEL

Für den Erdbeer-Bananen-Smoothie:

- 300g Erdbeeren
- 2 Bananen
- Je nach Geschmack etwas Basilikum
- Eiswürfel

Für den Pfirsich-Mango-Smoothie:

- 300g Pfirsich
- 2 Mangos
- schwarzer Pfeffer
- Eiswürfel

### ZUBEREITUNG

1. Zutaten für die beiden Smoothies jeweils waschen, kleinschneiden und mit Eiswürfeln mischen.
2. Obst und Eiswürfel pürieren bis kein Eiswürfel mehr zu sehen ist.
3. Mithilfe eines Trichters in Flaschen abfüllen und in den Picknickkorb packen.

