

Lebkuchensmoothie



EINKAUFSZETTEL

Grundzutaten:

- 100 ml Milch
- Etwas Hafermilch
- 100 ml Schlagsahne
- 500 g Naturjoghurt
- 2 Bananen
- 5 EL Zucker
- Eine Handvoll Lebkuchenbrezel
- Verschiedene Gewürze (z.B. Sternanis, gemahlener Zimt, Fenchelsamen, Ingwer, Gewürznelken, Koriandersamen, Kardamom)

ZUBEREITUNG

1. Für den Lebkuchensmoothie die Gewürze deiner Wahl in einem Mörser zerkleinern.
2. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Milch, Joghurt, Bananen, Zucker und Schlagsahne mixen.
3. Den Smoothie mit der Gewürzmischung abschmecken und mit einer Lebkuchenbrezel garnieren.

Nadjas und Kyras Tipp: Verwendet ausreichend viel von eurer Gewürzmischung, um dem Smoothie den besonderen Lebkuchengeschmack zu verleihen.

