



Radieschen-Banane-Kresse Smoothie

Menge	Zutaten
240 g	Radieschen (frisch aus dem Garten)
1 Stck	BIO Banane 8bei waren es ca. 100g)
2 g	Frische Gartenkresse
200 ml	Soja Vanille Drink (alternativ Wasser)

Zubereitung:

1. Banane schälen, klein schneiden und ins Nutri Bullet geben.
Alternativ funktionieren natürlich auch andere Smoothie-Maker oder Mixer.
2. Nun die Radieschen waschen, putzen und ebenfalls klein schneiden. Zu den Bananenscheiben in den Mixer geben. Die grünen Blätter könnt ihr auf Seite legen, die kann man gut für einen Radieschenblätter-Smoothie verwenden.
3. Die Kresse waschen, trocken tupfen und auch in den Smoothiemaker geben.
4. Das Ganze nun mit der Sojamilch aufgießen.
5. Alles zusammen gut durchmischen und fertig ist unser vitaminreicher Smoothie.

*Man kann sie auch kleine Happen dazu machen. Auf die Radieschenscheibe einfach eine Bananenscheibe legen, Kresse darüber und Buon Appetit!
Lasst mich unbedingt wissen, wie es euch geschmeckt hat.*



Lucina's Tipps:



Auch wenn es wie Werbung klingt, mein NUTRI BULLET würde ich nie wieder hergeben!

Diese Investition hat sich allemal rentiert. Ich habe diesen täglich in Gebrauch!

Nicht nur für SMOOTHIES, sondern auch für ganz viele andere Rezepte.



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und
guten Appetit!!*

Eure Lucina Cucina