



# FRIZZIS SMOTHIES



## HIER SIND 3 BEISPIELE - SO MACHT IHR DAS



1 reife Banane



1 kg Orangen



1 Kiwi



1 Vanille-Yougurt



1 Pkg Himbeeren



1 reife Banane

1 Mango



1 reife Banane



1-2 Actimel  
Lieblingsgeschmack



## SO MACHT IHR DAS

1

Smoothies für Kinder sind einfach klasse! Sie sind wie kleine Vitaminbomben, die ganz schnell gemacht sind. Sie sind nicht nur extrem lecker, sondern vor allem auch gesund und sättigend. Egal, ob zum Frühstück, als süßer Snack oder einfach zwischendurch, bei unseren tollen Smoothie-Rezepten ist für jeden etwas dabei. Lasst uns mixen und Spaß haben!

2

Oben findest du drei verschiedene Smoothie-Rezepte bei denen du deine Lieblingsvariante aussuchen kannst. Natürlich kannst du auch alle drei Smoothies ausprobieren oder die Obstsorten sogar mischen wie es dir gefällt. Alle Zutaten dazu bereitstellen, schälen, kleinschneiden und in einen Mixer oder einen Behälter mit Pürierstab geben.

3

Alles gut durchmischen oder pürieren bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Falls der Smoothie zu dick ist, kannst du immer etwas mehr Yougurt, Actimel oder sogar Milch hinzufügen. Abschmecken und bei Bedarf noch etwas Honig hinzufügen.

4

In ein oder mehrere Gläser füllen, gerne nach Lust und Laune dekorieren, mit Strohalm servieren und sofort genießen! Mmjaaam... 😊

5

Die oben genannten Rezepte sind nur Beispiele. Sei kreativ und trau dich, deine eigene Frizzi-Smoothie-Kreation zusammenzustellen! Viel Spaß beim Experimentieren!