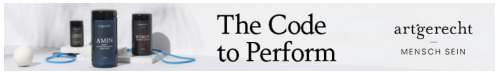


Sommerliche Erfrischung: Beerensmoothie mit grünem Tee

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
10	**3**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 350ml Grüntee - zubereitet und ausgekühlt
- 1 gefrorene Banane
- 120g gefrorene Himbeeren
- 120g Blaubeeren (frisch oder gefroren)
- 2 EL Ahornsirup
- 2-3 Blätter frische Minze (nach Belieben)



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

- Die Früchte leicht antauen lassen.
- Den Grüntee zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und für 45 Sekunden auf höchster Stufe mixen.

Tipp: Die Konsistenz kann manchmal eher an ein Sorbet als an einen Smoothie erinnern - in diesem Fall einfach etwas mehr Tee hinzugeben.

© 2026 TIME2TRI GmbH