

**Für 2 große Gläser
brauchst du:**

- 400 g Erdbeeren
- 50 ml Kokosmilch
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 3 halbierte Datteln
- 2 Bananen
- 1 Mango



**Das Rezept
kommt von Zo,
9 Jahre**

DOPPEL-SMOOTHIE

1



Wasch die Erdbeeren. Leg zwei für die Deko beiseite. Stell den Rest für etwa eine Stunde ins Gefrierfach.

2



Vermisch Kokosmilch, Haferflocken und Datteln in einem hohen Gefäß.

3



Schnippel eine Banane und die kalten Erdbeeren klein, und gib sie dazu. Pürrier alles durch.

4



Verteil den Erdbeer-Smoothie auf zwei große Gläser, und stell sie kalt.

5



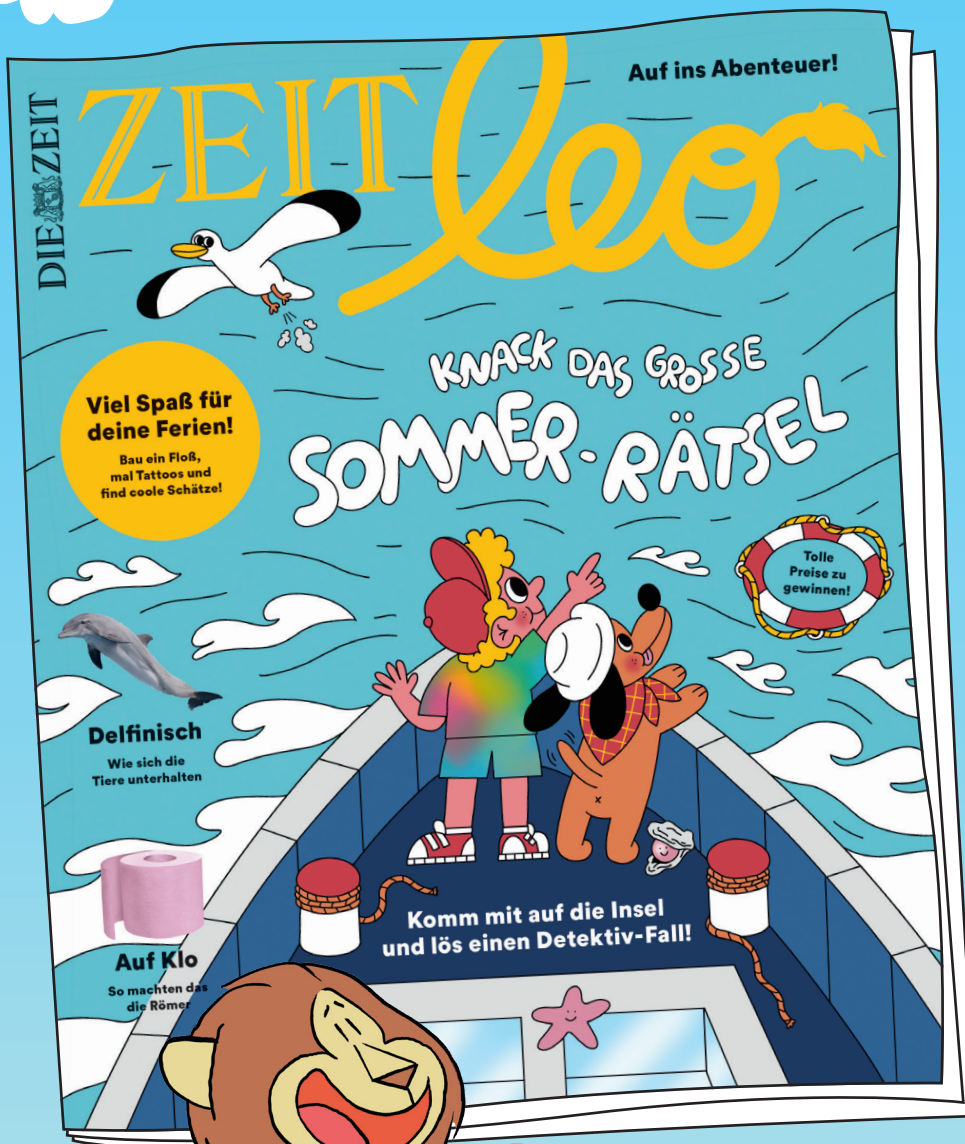
Schäl die Mango und die zweite Banane. Schneid sie in Stücke, und pürrier beides zusammen durch.

6



Verteil den Mango-Smoothie mit einem Löffel vorsichtig auf dem Erdbeer-Smoothie. Dekorier die Gläser mit Erdbeeren.

Hast du Lust auf mehr?



Spannende Geschichten, knifflige Rätsel und viele Ideen zum Selbermachen – das alles steckt in ZEIT LEO, dem bunten Magazin für Kinder ab 7 Jahren.

Sicher dir jetzt zusammen mit deinen Eltern 3 Ausgaben zum Sonderpreis von nur 10,- €.



Nur 10 €
3 x ZEIT LEO

Jetzt bestellen:
www.zeit.de/leo-post
040/42 23 70 70*

*Bitte Bestellnummer 2084686 angeben