**Erdbeer-Bananen-Ananas-Smoothie**

**Zutaten für 3-4 Portionen:**

* 1 Tasse Ananassaft
* 1 Tasse fettreduzierter Vanillejoghurt (optional auch gefroren)
* 1 Tasse gefrorene Erdbeeren (teilweise aufgetaut)
* 2 mittelgroße Bananen

**Zubereitung:**

Als erstes die Bananen schälen und dann alle Zutaten in einen Mixer geben. Mixe die Zutaten so lange bis der Smoothie geschmeidig ist. Jetzt einfach das Getränk in ein Glas gießen und es genießen.

**Toastrollen**

**Zutaten für eine Portion:**

* 2 Scheiben Vollkorntoastbrot
* 1 Banane
* 200g Sojajoghurt
* Zimt
* 2 Erdbeeren
* 1 Handvoll Heidelbeeren
* 1 Ei
* Etwas Öl zum Anbraten

Formularende

Formularende

Formularbeginn

Formularende

**Zubereitung:**

Zuerst vom Vollkorntoast die Rinde abschneiden und die Scheiben einzeln mit einem Nudelholz dünn ausrollen.  
  
Als nächstes die Banane pürieren und dann mit Joghurt und etwas Zimt mischen. Davon etwas auf die Toastscheiben streichen. Die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden und in einer Reihe auf die Toastscheiben legen. Die Heidelbeeren ebenfalls in einer Reihe auf die Scheiben legen und die Brote dann zusammenrollen. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Die Toastrollen darin wenden und in einer Pfanne rundherum braten.  
  
Die gebratenen Rollen mit der restlichen Creme und dem restlichen Obst anrichten.   
  
Du kannst natürlich auch jedes andere Obst nehmen.

Formularende