

# Squiz für die ganze Familie



*Ein einfaches, leckeres und schnelles Smoothie Rezept für die ganze Familie*

## **Zutaten:**

Für die Basis  
3 Bananen  
120 ml Milch  
1 Teelöffel flüssige  
Vanille

Für Erdbeer-Slush:  
75 g Erdbeeren

Für Schoko-Slush:  
75 g Schokostückchen

## **Slush Eis**

### **Zubereitung:**

Den Apfel schälen, entkernen und in kleine Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Stiel der Erdbeeren entfernen und ebenfalls klein schneiden. Alles zusammen für ca. 3 Std. in die Gefriertruhe stellen. Sobald die Früchte gefroren sind alles zusammen in den Mixer geben und durch langsames Erhöhen der Geschwindigkeit für ca. 3 Minuten pürieren. Sobald alles zu einer glatten Creme vermengt ist ab damit in den Quetschbeutel.

Guten Appetit!

**TIPP:** Squiz kann man auch einfrieren! Die Haltbarkeit hängt von den verwendeten Zutaten ab. Mehr Rezepte unter: [www.squiz.co](http://www.squiz.co)



Öffnen



Auffüllen



Schließen



Genießen



Reinigen



Circa  
**50**  
Mal

Verwenden