



Frühstücks - Smoothie

Zubereitung:

1. Alle Zutaten (auch die tiefgefrorenen Beeren) in einen Standmixer geben und so lange mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist und keine Stückchen mehr vorhanden sind.
2. Gerne kann der Smoothie noch mit etwas Honig gesüßt werden.
3. Den Smoothie in ein hübsches Glas gießen und direkt kalt genießen. Guten Appetit!

Zutaten:

250ml	Hafermilch (alternativ: Milch, Kokoswasser oder Mandelmilch)
30g	zarte Haferflocken
1	Banane
150g	TK-Beerenmischung
3TL	Zitronensaft
(1TL	Honig)



K. Weißenseel, Lehrerin

Dieses Rezept ist ein super Start in den Tag. Es ist gesund, sättigt wegen der Haferflocken und kann problemlos auch in die Schule mitgenommen werden. Natürlich schmeckt es auch zu anderen Tageszeiten hervorragend.