

Hafer-Power-Shake

👉 Leicht ⌚ ca. 8 Min.



Zutaten | 1 Portion

200 ml Buttermilch
50 g Obst (möglichst keine
Ananas oder Kiwi)
2 EL lösliche Haferflocken

Zubereitung

Obst klein schneiden, zusammen mit Buttermilch pürieren.
Dann die löslichen Flocken zugeben und verrühren, bis diese
aufgelöst sind.