

Hafer-Smoothie

 Leicht  ca. 8 Min.



Zutaten | 1 Portion

Zubereitung

Rezept: Hafer-Smoothie

HAFER

Die Alleskörner 

25 g Haferkleie
150 g frisches oder
tiefgekühltes Obst (z. B.
Beeren oder Mango)
200 ml Flüssigkeit (z. B. Milch,
Fruchtsaft, Kokoswasser)
Honig, ggf. Zucker oder
anderes Süßungsmittel

Haferkleie mit Obst und Flüssigkeit fein pürieren. Nach Belieben mit etwas Zucker, Honig oder anderen Süßungsmitteln abschmecken.

Dieses Rezept wird uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt vom Blog: www.inga-pfannebecker.de.