





# Hafer-Smoothie

 Leicht  ca. 8 Min.



## Zutaten | 1 Portion

## Zubereitung



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](http://www.inga-pfannebecker.de).