

FRÜHSTÜCKS SMOOTHIE



guter Start in den Tag



Du brauchst

200 g Himbeeren
und/oder Äpfel
200 g Naturjoghurt
200 ml Milch
60 g zarte Haferflocken
2 EL Honig

Nach Belieben

Zimt
Zitronensaft

1. Himbeeren und/oder Äpfel waschen.
Äpfel klein schneiden.
2. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben
und mixen oder mit einem Pürierstab fein
pürieren.
3. Nach Belieben mit Zimt und einem Spritzer
Zitronensaft abschmecken.

