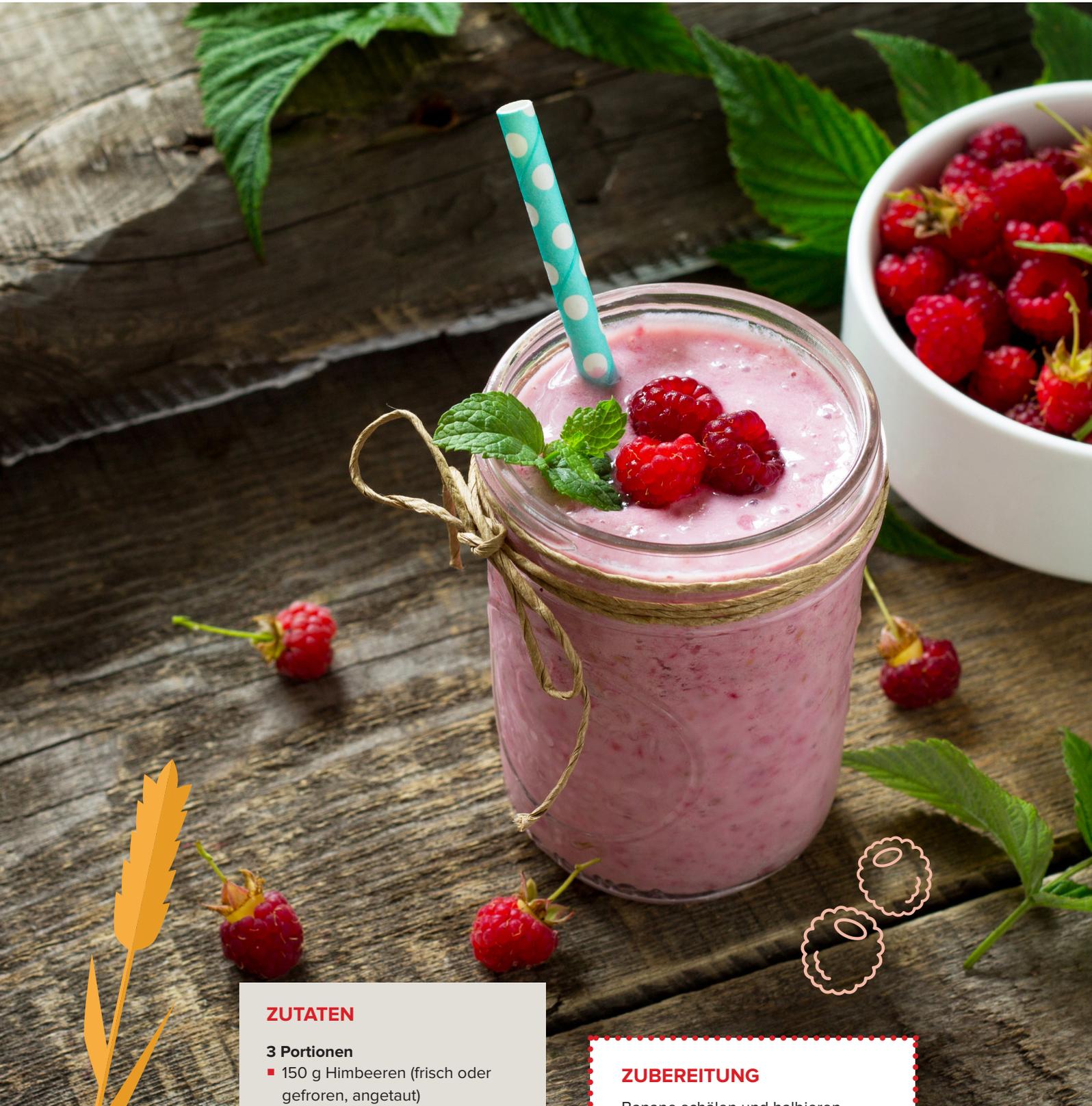


FRÜHSTÜCKSMOOTHIE



ZUTATEN

3 Portionen

- 150 g Himbeeren (frisch oder gefroren, angetaut)
- 1 Banane
- 100 g zarte Haferflocken
- 150 ml cremig gerührter Joghurt (3,5 % Fett)
- 450 ml fettarme Milch (1,5 % Fett)

ZUBEREITUNG

Banane schälen und halbieren. Haferflocken mit Joghurt, Milch und dem Obst in einen Standmixer füllen und pürieren.

