

Fruchtiger Beeren-Joghurt-Drink

Tipp:

Für mehr Biss probieren Sie gern gehackte Nüsse. Mit weniger Banane und Haferflocken wird das Getränk dünnflüssiger.

Gut & Gesund:

Der Mix ist ein ausgewogenes Rundpaket zum Frühstück. Mit den immunstärkenden Ballaststoffen der Haferflocken, dem aufbauenden Eiweiß aus den Milchprodukten starten Sie aktiver in den Tag. Die Beeren stärken als Radikalfänger unsere Darmgesundheit.



August

Zutaten für 2 Portionen

1 reife Banane

1 Glas frische oder TK-Früchte ihrer Wahl (Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren)

2 gehäufte EL Naturjoghurt, 1,5 % Fett

1 kleine Handvoll Haferflocken

1 kleine Handvoll gemischte Nusskerne

1 Glas Sojadrink, Magermilch oder Apfelsaft

flüssiger Honig nach Belieben

Zubereitung

1. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Obst und dem Joghurt in den Standmixer geben. Durchmischen, dann Haferflocken und Nüsse hinzugeben. Sojadrink, Magermilch oder Apfelsaft hineingießen und nochmals mixen, bis alles schön glatt ist. Wenn Ihnen das Ganze zu dickflüssig erscheint, mixen Sie einfach noch etwas mehr Drink/ Milch oder Saft unter.
2. Gut umrühren, dann probieren. Smoothies mit Tiefkühl Obst muss man selten süßen, aber Sie können nach Belieben ein bisschen Honig zugeben.

Guten Appetit!