

Frühstücks-Smoothie



1 Tasse **Haferflocken**

2 Tassen **Wasser**

5 **Datteln** (etwas zerkleinert)

1 **Banane**

1 **Apfel** (oder 1 Birne)

Alles im Hochleistungsmixer zerkleinern, in Gläser füllen und mit Bananenscheiben verzieren.

(Im Idealfall Haferflocken und Datteln mit dem Wasser 0,5-1h stehen lassen. Wenn diese Zeit nicht vorhanden ist, gehts aber auch ohne.)

Variation:

1 Tasse **Haferflocken**

2 Tassen **Wasser**

1 Tasse **Studentenfutter**

2 EL **Kokosraspel**

1 **Banane**

1 **Apfel** (oder 1 Birne)

Smoothies



Ja, es hat uns auch erwischt!

Nach dem Lesen des Buches „Mix it“ von Lena Suhr (Trias Verlag), ist der Hochleistungsmixer Puro (Marke: Bianco) bei uns eingezogen. Und seitdem gab es kaum einen Tag, an dem wir uns nicht etwas Leckeres mit ihm zubereitet hätten.

Heute möchte ich unseren Früchte-Salat-Smoothie vorstellen:



1 **Mango** (geschält und entkernt)

1 **Banane** (geschält)

1 großer Apfel (gewaschen und geviertelt ohne Blütenrest und Stengel)

5 große **Salatlätter**

etwas Wasser mixen (Höchststufe, 30.000 U/min)

mit einem Tupfer **Mandelmus** und **Kokosraspel** garnieren und schmecken lassen.



Haferflockenlaibchen NEU



- 1/2 Tasse **Zwiebel** (geschnitten) und eventuell nach Belieben
- **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Topf mit **Öl** anrösten, dann
- 1 Tasse geriebene **Karotten** und **Sellerie** dazugeben, gut umrühren und zuletzt
- 2 Tassen kleinblättrige **Haferflocken** hinzufügen, kurz mitbraten, mit
- 2 Tassen **Wasser** aufgießen und kurz aufkochen lassen
- **Salz, Pfeffer und Kräuter** dazugeben,

danach darf die Masse etwas durchziehen und abkühlen. Zuletzt durchkneten, Laibchen formen (Hände nass machen) und in der Pfanne in Öl braten.

Schmecken sehr gut mit Reis und Salat und sind auch Burger-tauglich!