

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)

Share this: