

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.

