

Fruchtiger Smoothie **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 Sojamilch, Magermilch oder Apfelsaft
- flüssiger Honig nach Belieben

Zubereitung

Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Obst und dem Joghurt in den Standmixer geben. Durch mixen, dann Haferflocken und Nüsse hinzugeben. Sojamilch, 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 Milch oder Saft unter. Gut umrühren, dann probieren. Smoothies mit Tiefkühlobst muss man selten süßen, aber Sie können nach Belieben ein bisschen Honig zugeben.

Quelle Rezept

Oliver, J., Jamies Kochschule. München, 2008



Gesund essen, besser leben.