



Frühstücks-Smoothie

Zutaten

- 200 ml Buttermilch
- 3 EL zarte Haferflocken
- 100 g Himbeeren
- 1 Banane
- 1 EL Honig

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und mixen Sie so lange, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Je nach Geschmack können Sie mehr oder weniger Buttermilch (Joghurt oder Kokosmilch) hinzugeben, um eine cremigere oder flüssigere Konsistenz zu erhalten.