



Haferflocken-Smoothie

Zutaten

140 g Eiswürfel
120 g Joghurt
75 g gefrorene Himbeeren
1 Banane
1 TL Honig
240 ml Kokosnusswasser
40 g Haferflocken

Zubereitung

Zunächst die Eiswürfel und die gefrorenen Himbeeren in den Mixer geben und kurz durchmischen.
Anschließend die restlichen Zutaten hinzugeben und solange mixen,
bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit ein paar Himbeeren dekorieren.