Smoothie nach dem Sport

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Haferdrink	300 ml
Haferflocken, zart	10 g
Beeren gemischt, tiefgefroren	150 g
Rapsöl	1 EL
Zimt	0.5 TL
Agavendicksaft	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. In einem hohen Gefäß alle Zutaten mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Mit Agavendicksaft abschmecken und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Wer keine Kerne mag, kann den Smoothie einfach durch ein Sieb passieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	356 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	14 g