



Rezepte > Frühstück

Veganer Müsli-Drink

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Zitronen	1 St.
Haferflocken, zart	100 g
Sojaghurt	200 g
Zimt	0.5 TL
Haferdrink	600 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem hohen Gefäß Bananen, Äpfel, 2 EL Zitronensaft, Haferflocken, Sojaghurt, Zimt und Haferdrink fein pürieren. Veganen Müsli-Drink in Gläser füllen und servieren oder zum Mitnehmen in Flaschen abfüllen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Haferflocken bereits am Vorabend in Haferdrink einlegen und am nächsten Morgen mit Obst und Joghurt pürieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	323 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	6 g