

## Frühstück zum Schlürfen: Bananen-Himbeer-Smoothie

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

120 g Haferflocken  
100 g gefrorene Himbeeren  
1 Banane  
2 Esslöffel Honig  
250 g Griechischer Joghurt  
300 ml Milch

### Besonderes Zubehör

Standmixer oder Smoothie Maker

Er macht satt, er steckt voller Vitamine und er ist rosa – was willst du mehr? Der Bananen-Himbeer-Smoothie lässt dich mit Haferflocken, Früchten und cremigem Joghurt fit in den Tag starten. Außerdem kannst du ihn bequem auf dem Weg zur Arbeit oder in die Uni trinken.

- 1 -

Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.

- 2 -

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einem Smoothie mixen.