

FRUCHTIGES GENIESSER - SMOOTHIE

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

1 El	Haferflocken
1 El	Gemahlene Mandeln
2	Dörraprikosen
1	Apfel
1	Rüebli
1 Handvoll	Beeren frisch oder tiefgekühlt
2dl	Milch
2 El	Honig
½	Zitrone Saft

ZUBEREITUNG:

Haferflocken und Mandeln in eine Schüssel oder in den Mixbecher geben. Dörraprikosen vierteln, ebenfalls dazugeben. Den Apfel waschen, entkernen und samt der Schale in Stücke schneiden. Das Rüebli ebenfalls wasche und samt der Schale zerkleinern. Zusammen mit den Beeren, der Milch und dem Zitronensaft in einen hohen Becher geben und sämig mixen.

Abfüllen und an einem Sonnenplätzchen geniessen.

