



## Beeren-Haferflocken-Smoothie

---

Zutaten für 2 Personen:

300 g Beeren nach Wahl (z.B. Brom-,Him-,Heidel- oder Erdbeeren)

2 EL Haferflocken

15 ml Zitronensaft

1 EL Honig

200 ml Wasser oder wer mag kann auch Orangensaft verwenden

Die Beeren werden gewaschen und gemeinsam mit den Haferflocken, dem Zitronensaft, dem Honig und dem Wasser im Standmixer oder einer geeigneten Küchenmaschine fein pürieren.

Wer es nicht zu süß mag, kann den Honig gerne weglassen und den Smoothie mit der natürlichen Süße der Beeren genießen.

