Smoothie „MORGENSONNE“

Personen: 2

Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

125 ml Die leichte Muh Frühstücksmilch

1/2 Mango

1 Orange

1/2 Banane

2 EL feine Haferflocken

1 TL Chia Samen

Zubereitung

Der selbstgemachte Smoothie „MORGENSONNE“ ist einfach umzusetzen und gibt Energie für den ganzen Tag. Das Fruchtfleisch aus der halben Mango schaben, die Orange und die Banane schälen. Die Früchte und 125 ml Die leichte Muh Frühstücksmilch mit Hilfe eines Pürierstabs pürieren, Haferflocken und Chia-Samen dazugeben und fertig.

Du kannst die Chia-Samen und Haferflocken auch am Vorabend einweichen und alles gemeinsam mit dem Obst und Die leichte Muh Frühstücksmilch pürieren.

Rezept erstellt in Zusammenarbeit mit die kleine botin

www.dieleichtemuh.at