

Beeren-Smoothie mit Haferflocken

Der Beeren-Smoothie mit Haferflocken ist ein gesunder Frühstücks-Smoothie für einen energiereichen Start. Schnell zubereitet, cremig, fruchtig und angenehm sättigend.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Gesamtzeit: 5 min



Zutaten

100 g	Heidelbeeren (frisch oder TK)
100 g	Himbeeren (frisch oder TK)
150 g	Griechischer Joghurt
2 EL	Ahornsirup (oder Honig)
4 EL	Haferflocken

Zubereitung

1. Für den vitaminreichen **Beeren-Smoothie mit Haferflocken** die [Himbeeren](#) und Heidelbeeren gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Anschließend in einen Standmixer geben und je nach gewünschter Konsistenz fein oder leicht stückig pürieren. Den griechischen Joghurt, die Haferflocken und den Ahornsirup hinzufügen. Alle Zutaten nochmals gründlich mixen, bis ein cremiger und gleichmäßiger Smoothie entsteht. Nach Belieben den Smoothie mit etwas Ahornsirup oder andre Süßungsmittel abschmecken. Den Beeren-Smoothie sofort in Gläser füllen und frisch genießen.

Tipp

Für eine noch cremigere Konsistenz können zusätzlich eine Banane oder einige Eiswürfel mitgemixt werden. Im Sommer schmeckt der Beeren-Smoothie angenehm gekühlt besonders erfrischend.