

ROTER SMOOTHIE

200g BLAUBEEREN | 1 ZITRONE | 200ml MILCH
100g Joghurt | 20g HAFERFLOCKEN | 1 EL HONIG
5g CHIA-SAMEN

BESCHREIBUNG:

- Schneide die Zitrone auf und presse den Saft in eine Tasse.
- Dann gibst du die Blaubeeren zusammen mit dem Zitronensaft, dem Joghurt, den Haferflocken und den Chia-Samen in den Mixer. Püriere alles miteinander.
- Jetzt gibst du die Milch und den Honig dazu und schüttelst alles einmal kräftig.

Fertig ist dein Energie-Smoothie. Lass ihn dir schmecken!

BEWERTE DAS REZEPT:

