

Apfel – Frühstückssmoothie

Zutaten für 3 Kinderportionen:

- 2 Äpfel
(du kannst auch Birnen, Himbeeren, Mango, etc. nehmen)
- 50 g feine Haferflocken
- 375 ml Milch (Hafer-, Kokosnuss-, Reis-, Soja-, etc.)
- 1 – 2 Teelöffel Honig – je nach dem, wie süß du es magst
(wahlweise auch Ahornsirup oder Agavendicksaft)
- 1 kleine Prise Zimt (wenn du keinen Zimt magst, dann lässt du ihn einfach weg)



Zubereitung:

In einem **Standmixer oder Messbecher** Haferflocken ca. 5 - 10 Minuten in der Milch (deiner Wahl), einweichen.

Währenddessen Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.

Alle Zutaten direkt im Standmixer oder mit dem Stabmixer im Messbecher fein pürieren.

FERTIG ist dein FRÜHSTÜCKSSMOOTHIE



nur mit Äpfeln



mit Äpfeln und ein paar Himbeeren



Jetzt kannst du deinen Tag gut gestärkt STARTEN