

BEERENSMOOTHIE MIT HAFERFLOCKEN

Rezept: Prof. Michaela Axt-Gadermann

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g tiefgefrorene gemischte Beeren
- 30 g Haferflocken
- 1 TL Rapsöl
- 20 g getrocknete Cranberrys
- 500 g Kefir
- 1 EL Madena Darmkur
- 2 TL Ahornsirup

Zubereitung:

1. Die Beeren auftauen lassen. Die Haferflocken in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl rösten. Beiseitestellen.

2. Sowohl die frischen Beeren als auch die Cranberrys mit dem Kefir in einen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Madena Darmkur sowie die Hälfte der Haferflocken dazugeben und unterschlagen. Mit Ahornsirup abschmecken. Mit den restlichen Haferflocken bestreuen.