

Früchte-Smoothie

Zutaten (für 4-6 Portionen):

- 400 g aufgetaute Tiefkühl- Beeren
- 3 kleine, reife Bananen
- 3 EL zarte Haferflocken
- 1-2 EL Honig
- 800 ml Orangensaft

Beeren (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Waldfrüchte), Bananen, Haferflocken, Honig und Orangensaft in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Alternativ in einem hohen Gefäß mit dem Schneidstab pürieren.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 07.06.2019

Koch/Köchin: Tim Mälzer

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen