

# SMOOTHIES

SCHNELL GEMACHT UND SUPER LECKER

## Zutaten:

### Frühstücks-Smoothie

Für 2 Personen:

10 EL Haferflocken

2 EL Leinsamen

1 Banane

2 TL Zimt

1/2 TL Vanillepaste

200 ml Mandel- oder Haferdrink

etwas frisches Obst (Apfel,  
Beeren, Wassermelone, ...)

## Beschreibung:

Haferflocken und Leinsamen in eine Schüssel geben und mit 200 ml heißem Wasser übergießen, mischen und 10 Minuten quellen lassen. Danach das restliche Wasser abgießen. Die Haferflockenmischung mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und alles cremig pürieren.

Pro Portion ca. 480 kcal

[www.dastrainingsmoment.de](http://www.dastrainingsmoment.de)

