

Erdbeer-Smoothie mit Hafermilch



Zutaten

- 1 reife Banane
- 250 g Erdbeeren
- 250 ml ungesüßte Hafermilch
- 1 TL gemahlene Flohsamenschalen
- 2-3 Eiswürfel
- ggfs. stilles Wasser
- frische Minze

Zubereitung

1. Banane und in Erdbeeren zusammen mit der Hafermilch, Flohsamenschalen und Eiswürfel in den Mixer geben und pürieren.
2. Nach Bedarf mit stillem Wasser verdünnen und erneut mixen.
3. In einem Glas mit frischer Minze servieren.