

# SMOOTHIES

SCHNELL GEMACHT UND SUPER LECKER

## Zutaten:

### Frühstücks-Smoothie

Für 2 Personen:

10 EL Haferflocken

2 EL Chia-Samen/ Leinsamen

2 Banane

2 EL Kokosraspeln

2 TL Zimt

1/2 Vanille

200 ml Mandel- oder Haferdrink

## Beschreibung:

Haferflocken und Chia-Samen in eine Schüssel geben und mit 200 ml kochenden Wasser übergießen, Mischen und 10 Minuten quellen lassen. Danach das restliche Wasser abgießen. Die Chia-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)

