



Hafer-Mandel-Smoothie

 Leicht  ca. 20 Min.





Zutaten | 4 Portionen

2 Bananen
einige Spritzer Zitronensaft
1 l Mandelmilch
80 g zarte Haferflocken
1 TL Zimt
1 EL Kakaonibs
Minze zum Verziern

Zubereitung

Bananen schälen. ½ Banane schräg in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Übrige Bananen, Mandelmilch, 50 g zarte Haferflocken und Zimt pürieren. 30 g zarte Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Smoothie in Gläser füllen. Mit gerösteten Haferflocken bestreuen. Mit Bananenscheiben, Kakaonibs und Minze verzieren.