

Power-Drink für Morgenmuffel

Zutaten für 4 Portionen:

250 ml Buttermilch natur

1 Becher Naturjoghurt (250g) 3,5%

2 Bananen

200-250 g Beeren

4 EL Getreideflocken

Zubereitung:

Die Getreideflocken über Nacht in der Buttermilch einweichen, morgens alles mischen und mit einem Pürierstab oder Standmixer mixen. Der Drink kann natürlich auch schon am Vorabend fertig gemixt werden.

Tipp:

Sollte der Drink zu dickflüssig sein, kann er jederzeit mit Wasser gestreckt werden.

