



Smoothie

Zutaten

- 3 Handvoll Beeren
- 2 Birnen
- 1 Esslöffel Nussmus
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 1 Becher Wasser



Himbeeren



Heidelbeeren



Birnen



Wasser



Brombeeren

Zubereitung

1. Beeren waschen und in einen Mixbecher geben.
2. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Stücke schneiden. Zu den Beeren in den Mixbecher geben.
3. Nussmus, Haferflocken und Wasser dazugeben.
4. Mit dem Pürierstab fein pürieren.



Nussmus



Haferflocken





Tipp von Brainy:

Du kannst fast jedes Obst für Smoothie verwenden. Gib auch mal ein paar Salatblätter oder eine halbe Gurke dazu. Das schmeckt sehr erfrischend. Statt Wasser kannst du auch Joghurt, Soja- oder Hafergetränk verwenden.

18

