



Frühstücks-Smoothie mit Banane, Erdnuss und Haferflocken

Zutaten für 2 Portionen

Für den Frühstücks-Smoothie

- 500 ml Soja-, Mandel- oder Haferdrink
- 2 reife Bananen - schälen
- 60 g Erdnussmus - ([selbermachen](#)).
- 30 g Haferflocken

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 5 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Alle Zutaten für den Frühstücks-Smoothie in einen leistungsstarken Mixer geben und 1 Min. fein pürieren.

Dann auf zwei Gläser verteilen und gekühlt geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 555 kcal
- Kohlenhydrate: 73 g
- Eiweiss: 16 g
- Fett: 20 g