

# Guten-Morgen-Smoothie



Foto und Rezept Melanie Ott

## **Zutaten:**

250 g TK-Himbeeren (oder andere Beeren nach Wahl)

2 EL Haferflocken

500 g mageren Naturjoghurt, bis 0,5 % Fett

1 TL Agaven- oder Ahornsirup

1 Spritzer flüssigen Süßstoff bei Bedarf

## **Zubereitung:**

Die TK-Beeren etwas antauen lassen. Den Magerjoghurt, die Haferflocken, die angetauten Beeren und den Agavensirup in den Blender geben und pürieren. Ggf. mit flüssigem Süßstoff abschmecken, in Gläser füllen und genießen.