

Meine Lieblingsrezepte



FRÜHSTÜCK

Weizenkleie-Porridge-Smoothie

Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 200 g Milch
- 50 g Wasser
- 50 g [SchapfenMühle Haferflocken zart](#)
- 15 g Rosinen
- 10 g [SchapfenMühle Weizenkleie](#)

Zubereitung

Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden.
Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und kräftig mixen.

TIPP

Wer den Smoothie flüssiger mag, kann diesen mit Milch oder Wasser verdünnen.

Meine Notizen

.....
.....
.....

**Wir wünschen Ihnen viel
Freude bei der Zubereitung!**