



Gurken-Hafer-Drink mit Früchten und Minze



Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🥣 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Bananen	2 St.
Honigmelone	0.5 St.
Minze, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Haferdrink	400 ml
Vanillinzucker	8 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Gurke waschen und grob würfeln. Bananen und Melone schälen. Melone entkernen und Fruchtfleisch würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und 4 Blättchen beiseitelegen. Limette halbieren und Saft auspressen.

2. In einem hohen Gefäß vorbereitetes Obst, Minze, Haferdrink und Vanillinzucker fein pürieren. Shake mit Limettensaft abschmecken und auf 4 Gläser verteilen. Mit Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	207 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	2 g