



# Smoothie nach dem Sport

Zeit gesamt  
🕒 5min

Zubereitungszeit  
🥣 5min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| Haferdrink                   | 300 ml |
| Haferflocken, zart           | 10 g   |
| Beerenmischung, tiefgefroren | 150 g  |
| Rapsöl                       | 1 EL   |
| Zimt                         | 0.5 TL |
| Agavendicksaft               | 1 EL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. In einem hohen Gefäß alle Zutaten mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Mit Agavendicksaft abschmecken und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Wer keine Kerne mag, kann den Smoothie einfach durch ein Sieb passieren.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 356 kcal |
| Kohlenhydrate  | 50 g     |
| Eiweiß         | 4 g      |
| Ballaststoffe  | 7 g      |
| Fette          | 14 g     |