



Veganer Müsli-Drink

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Zitronen	1 St.
Haferflocken, zart	100 g
Sojaghurt	200 g
Zimt	0.5 TL
Haferdrink	600 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem hohen Gefäß Bananen, Äpfel, 2 EL Zitronensaft, Haferflocken, Sojaghurt, Zimt und Haferdrink fein pürieren. Veganen Müsli-Drink in Gläser füllen und servieren oder zum Mitnehmen in Flaschen abfüllen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Haferflocken bereits am Vorabend in Haferdrink einlegen und am nächsten Morgen mit Obst und Joghurt pürieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	323 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	6 g