



Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Bananen Oatmeal Smoothie

Bananen Oatmeal Smoothie

1 gefrorene Banane

30 g Rinatura Haferflocken Bio

1 Esslöffel Rinatura Leinsamen geschrotet Bio

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Teelöffel Rinatura Ahorn Sirup Bio

1 Prise(n) Zimt

1 Esslöffel Nick Peanutbutter creamy

240 ml Mandelmilch

paar Eiswürfel (optional)

Bananen Oatmeal Smoothie

1.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen. Dann in einen Becher umfüllen und genießen.

Ggf. mit ein paar Haferflocken, Zimt und Erdnusscreme toppen.