

# Frühstückssmoothie

Rezept mit exakter Nährwertangabe

## Nährwertangaben

520 kcal

49 g KH

27 g Protein

20 g Fett

17 g Nahrungsfasern



## Frühstückssmoothie

Zutaten in einen Mixer geben und alles so lange mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Ohne mixen kann alternativ aus den Zutaten auch ein Müsli gemacht werden.

Menge	Zutat
120 g	Naturejoghurt
100 g	Halbfettquark
50 g	Banane oder
150 g	Beeren
20 g	Chiasamen
50 g	Haferflocken oder Hirseflocken



Erstellt von