

Rezept

# Frühstückssmoothie

Ein Rezept von Frühstückssmoothie, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> saftige, getrocknete Datteln (Medjol)	<b>½</b> große Birne (z. B. Abate Fetel oder Williams Christ)
<b>1</b> kleiner süßer Apfel (z. B. Cox Orange)	<b>5</b> Haselnüsse
<b>4</b> Eiswürfel	<b>2 EL</b> gemischte Getreideflocken (oder Müslimischung)
<b>1 Msp.</b> Zimtpulver	<b>125 ml</b> Milch
<b>3</b> Haselnüsse	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

## Zubereitung

1. Die Datteln längs aufschlitzen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Birne waschen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Apfel vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und die Apfelviertel in Stücke schneiden. Für die Deko die Haselnüsse mit einem großen Messer grob hacken.
2. Die Eiswürfel crushen. Erst Birne, dann Datteln, Apfel und ganze Haselnüsse in den Mixer geben. Müsli und Zimtpulver darüberstreuen und die Milch dazugießen. Alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Eis zugeben und nochmal so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. In ein Glas gießen und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.