

Rezept

Müsli-Smoothie

Ein Rezept von Müsli-Smoothie, am 24.06.2026

Zutaten

100 g Erdbeeren

2 EL Instant-Haferflocken

2 Walnusskerne

100 ml Buttermilch

1 EL Weizenkeime

2 EL Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, entkelchen und je nach Größe halbieren.

2. Beeren mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen. Den trinkfertigen Smoothie in ein Glas gießen.