

# Blaubeer-Hafer-Smoothie

## Zutaten | 2 Portionen

75 g	Blaubeeren (frisch oder TK)
1	Banane
75 g	Naturjoghurt (3,5% Fett)
50 g	Haferflocken, Feinblatt
120 ml	Vollmilch

Zubereitungszeit: 5 Min.

## Zubereitung:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie verquirlen.

## Tipp:

Wenn der Shake zu dickflüssig ist, einfach mit etwas Milch verdünnen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 197,5 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
210 kcal	5.50 g	29.1 g	7.45 g	127 mg