

Smoothie mit Omega 3 DHA+EPA Öl

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

150 g Erdbeeren
2 gefrorene Bananen
4 EL Haferflocken
300 g Naturjoghurt oder Sojajoghurt
100 ml Wasser oder Orangensaft
1 TL Honig
4 EL Omega 3 DHA+EPA Öl nach Wahl



Zubereitung

Bananen schälen, halbieren und über Nacht in das Gefrierfach legen. Erdbeeren waschen und das Grün entfernen, mit Bananen in einen Mixer geben und pürieren. Alle restlichen Zutaten dazugeben und alles gut durchmischen. Nach Belieben mit Erdbeeren garnieren.