

# Smoothie mit Omega DHA 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 DHA 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.