

# Rezept



## Smoothie für Frühstücksmuffel



### Zutaten:

- ½ Zitrone
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Orange
- 1 Möhre
- 25 g Zucker
- 50 g Haferflocken

### Zubereitung:

- Apfel und Möhre gründlich waschen
- Banane, Orange, Apfel und Möhren schälen und klein schneiden
- Zitrone auspressen
- Zitronensaft mit der Banane, Orange, Apfel und Möhre mit dem Pürierstab fein pürieren
- Zucker und Haferflocken untermischen
- alles gut verrühren
- in Gläsern servieren

