

Mein
lieblings-
Rezept von der
OPS drogerie



Himbeer-Vanille-Milch-Smoothie mit Hafer und Haselnuss

150 g gefrorene oder frische Himbeeren

4 dl Milch

3 EL Haferflocken

1 Vanillestängel

1 TL Leinöl

4 EL Ahornsirup

1 EL gemahlene Haselnüsse

Die Himbeeren, die Milch und die Haferflocken in einen Smoothiemaker oder ein hohes Gefäss zum Gebrauch mit einem Stabmixer geben. Den Vanillestängel aufschneiden, das Mark mit einem Kaffeelöffel auskratzen und zu den restlichen Zutaten geben. Nun auch noch das Leinöl, den Ahornsirup und die Haselnüsse beifügen. Den Smoothiemaker schliessen und alles fein mixen. Oder wer keinen Smoothiemaker hat, sorgfältig mit einem Stabmixer den Smoothie mixen resp. pürieren und geniessen.

Das Rezept reicht für ein kleines und ein grosses Glas oder für zwei mittelgrosse Gläser.

En Guete

Zum
Geniessen,
Sammeln
und Weiter-
sagen.