

JANKAS FRÜHSTÜCKSSMOOTHIE



1 gefrorene Banane
(mit Schale)

- In 2 cm große Stücke schneiden.

250 ml Haferdrink
30 g Walnüsse
30 g Haferflocken
Zimt nach Bedarf
Prise Salz

- Alle Zutaten, sowie die Bananen-Stücke
in einem leistungsstarken Mixer pürieren.