

Hafer-Smoothie für 1 Person



5 EL Haferflocken und
1 EL Chia-Samen mit
200ml kochendes Wasser übergießen, vermischen und 10 Minuten einweichen.
Das restliche Wasser abgießen.
200g Banane schälen und zerkeinern.
Mit der Haferflocken-Chia-Samen-Wassermischung,
1 TL Zimt und
200 ml Mandeldrink pürieren.