

Frühstück

1-2-3 Zaubermixerei

Zutaten für 1 Portion

1/4 reife Avocado

1/4 reife Banane

125 ml Milch

50 g frische Beeren

15 g Haferflocken

etwas Zitronensaft



Zubereitung

1 Avocado aufschneiden, den Kern entfernen und das Fleisch in eine Schüssel löffeln. Die restlichen Zutaten hinzugeben und mit einem Stabmixer zerkleinern bis alles schön cremig ist.

