
©mizina – stock.adobe.com

Ingwer-Bratapfel-Smoothie

Mengenangaben für **4 Portionen**

Ingwer-Bratapfel-Smoothie

Zutaten:

- Apfel: 3 Stück
- Öl: 1 EL
- Brauner Zucker: 1 TL
- Haferflocken: 3 EL
- Joghurt: 130 g
- Ingwer frisch: 0,5 TL
- Zimt: 2 g

Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen und vierteln.

⅔der Äpfel mit braunem Zucker in Öl anbraten bis der Zucker zu karamellisieren beginnt.

Bratäpfel und den rohen Apfel mit Haferflocken und Joghurt im Mixglas auf höchster

Stufe cremig mixen.

Am Schluss mit Ingwer und etwas Zimt abschmecken. Wenn der Smoothie flüssiger sein soll, etwas (Mineral) Wasser, Milch oder Apfelsaft zugeben.

TIPP

Ingwer, Apfel, Joghurt und Haferflocken haben eine wohltuende Wirkung auf Magen und Darm und wirken immunstärkend.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
123 kcal	3,7 g	0,8 g	19 g	12 g	2,8 g	2,09 g	0,05 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch