



Frühstücks-Smoothie

Smoothies eignen sich für Kinder, die sich schwer tun, etwas "Festes" zu Frühstück. Außerdem eignet sich ein Smoothie für Kinder, die nicht gern Obst und Gemüse in "fester" Form zu sich nehmen.

Bei Kindern unter 3 Jahren sind Smoothies auch schon beliebt. Dieser hier sättigt lang anhaltend!

Viel Spaß beim Ausprobieren!
Ihre Cathrin Drexler

Diese Arbeitsmittel und -geräte benötigen Sie:

1 Schneidebrettchen mit feuchtem Tuch darunter, Messer im Messbecher gesichert,
1 Esslöffel, 1 Teelöffel, Smoothie-Mixer oder Pürierstab

Menge	Zutaten (für 2 Kinder)	Zubereitung
40g	Haferflocken	1. Alle Arbeitsmittel und Zutaten bereit legen. 2. Alle Zutaten im Mixer durch mixen. Nach Geschmack mit einigen Heidelbeeren anrichten.
20g	gepoptes Amarant	
400ml	Milch (1,5% Fett)	
1 Msp.	gemahlene Vanille	
35g	Agavendicksaft	
15g	gemahlene Mandeln	
15g	Walnüsse	
1 EL	Leinsamen	
4	Eiswürfel	
100g	Heidelbeeren	
Für die Variante mit Banane: 70g Banane, 1.5 TL Kakao Das Rezept kann man leicht variieren: Alle Zutaten bis auf die Heidelbeeren, mit Banane und Kakao mixen.		

