



Ihr braucht für 1 Portion:

- 1 Banane
- 1 Hand voll Babyspinat (oder 1-2 gefrorene Spinatzwuschgerl)
- 150 g gefrorene Beeren
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL Kokosflocken
- 100 ml Wasser
- 100 ml Milch (egal welche)
- Smoothiemaker

So geht's:

1. Alle Zutaten in den Smoothiemaker geben und drauf los mixen. Alternativ könnt ihr auch einen Stabmixer verwenden ;)
2. Den Smoothie im Becher To-Go genießen oder als Smoothiebowl löffeln.

Super schnelles Frühstück ♡

xxx,
Sophie

[zum Post auf www.sophiehearts.com](http://www.sophiehearts.com)