

SMÜSLI



Du brauchst:

300 ml Hafermilch
eine Banane
1 EL Erdnussmus
50 g Haferflocken
Früchte und Nüsse nach
Belieben und Saison

So geht's:

Lass dir bei diesem Rezept von einem Erwachsenen helfen!

1. Gebt die Banane mit Hafermilch, Haferflocken und Erdnussmus in einen Mixer (oder püriert die Zutaten), bis ein sehr dickflüssiger Smoothie entsteht.
2. Füllt die Masse in eine Müslischale und gebt Früchte und Nüsse dazu, die euch schmecken!
Fertig (ja, wirklich, jetzt schon) ist das Smüsli!

Moppi wünscht guten Appetit! WUFF!

MOPPIs TIPP

Wenn ihr Hafermilch nicht mögt,
könnt ihr auch jede andere
Pflanzenmilch oder auch
Kuhmilch verwenden.

Und statt Erdnussmus eignet sich
auch Erdnussbutter prima!