

Apfeldrink



ZUBEREITUNG

Bereiten Sie sich alle Zutaten vor. Geben Sie dann alle Zutaten in Ihren Hochleistungsmixer und mixen Sie so lange, bis Sie eine homogene Konsistenz erreichen.

Geniessen Sie ihr Apfel-Getränk sofort oder geben Sie es zur Aufbewahrung in eine Flasche.

Diese kann im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahrt werden. Vor dem Trinken gut schütteln.

ZUTATEN

für 1 Glas von 300 ml

1 EL feine
Haferflocken

1 dl Apfelsaft

2 Datteln,
entkernt, in
kleine Stücke
geschnitten

1 Apfel, in grobe
Stücke
geschnitten

1 dl Hafermilch

Zitronensaft

1 Msp Kurkuma,
frisch

Arbeitszeit:

10 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk