

# Früchte-Milch mit Haferflocken



## Zutaten für 2 Portionen:

- 300ml Milch (1,5% Fett)
- 150g Früchte der Saison (alternativ Tiefkühl-Früchte)
- 100ml Joghurt (1,5% Fett)
- 30g Haferflocken

## **Zubereitung:**

Früchte waschen, putzen, evtl. schälen (TK-Früchte kurz antauen lassen) und mit den restlichen Zutaten fein pürieren.

In einen Becher oder eine Schüssel füllen und servieren.

Die Hafermilch ist 1-2 Tage im Kühlschrank haltbar.

**Vor- und Zubereitungszeit:** ca. 10 Min.

**Energiewert pro Portion:** 195 Kcal/816,43 KJ

