

Diabetes Sattmacher-Vitamin-Drink



Für 2 Gläser (à 200 ml)

- 2 EL Haferflocken
- 2 kleine Bananen
- 2 Clementinen oder Mandarinen, möglichst kernlos
- 3 TL ungesüßtes Nussmus (Mandel oder Erdnuss)
- 150 ml Wasser

Zubereitung:

1. Haferflocken in ein hohes Gefäß oder einen Standmixer geben, 150 ml Wasser hinzufügen und die Flocken ein paar Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. 1 Mandarine schälen und in Stücke teilen, die andere auspressen.
3. Vorbereitete Zutaten und das Nussmus zu den Flocken geben. Mit dem Pürierstab oder im Mixer zu einem geschmeidigen Smoothie verarbeiten. Dabei noch so viel Wasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwerte pro Glas:

- Energie: 250 kcal
- Kohlenhydrate: 40 g (entspricht 4 KE)
- Davon Zucker: 30 g
- Eiweiß: 6 g
- Fett: 7 g
- Davon gesättigte Fettsäuren: 1,3 g
- Ballaststoffe: 6 g

Tipp:

Durch die Fruchtsüße aus Banane und Orange kommt dieser Smoothie ganz ohne zusätzlichen Zucker aus.

