

## Powerdrink von Andreas Fluekiger

Mengen für 10 Personen

Zutaten mixen, in Gläser abfüllen und so bereitstellen.

Optimal nach einem Frühturnen...!

Tags: Einfach, günstig

Ausrüstung: Mixer

---

375 g Haferflocken    vorab in Wasser aufweichen

---

2.0 Stück Bananen (Stk)

---

250 g Pfirsich

---

375 g Nature Joghurt