



Ingwer-Bratapfel-Smoothie

Zutaten: 4 Portionen

3 Äpfel
1 EL Butter
1 TL brauner Zucker
3 EL Haferflocken
130 g Joghurt 1 %
ein kleines Stück Ingwer frisch
Wasser
Zimt

Zubereitung:

Äpfel schälen, entkernen und vierteln. In zerlassener Butter 2/3 der Äpfel mit braunem Zucker anbraten bis der Zucker zu karamellisieren beginnt. Bratäpfel und den rohen Apfel mit Haferflocken und Joghurt im Mixglas auf höchster Stufe cremig mixen. Am Schluss mit Ingwer und etwas Zimt abschmecken. Wenn der Smoothie flüssiger sein soll, etwas (Mineral) Wasser, Milch oder Apfelsaft zugeben.



Ingwer, Apfel, Joghurt und Haferflocken haben eine wohltuende Wirkung auf Magen und Darm.