



# Breakfast Smoothie

## Zutaten

150 ml Wasser  
2 EL i-like Vitaldrink  
4 getrocknete Datteln  
½ Birne  
1 kleiner Apfel  
5 Haselnüsse  
Prise Zimt  
4 Eiswürfel

1. Die Datteln längs aufschlitzen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Birne waschen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Apfel vierteln, Kerngehäuse herausschneiden und die Apfelviertel in Stücke schneiden.
3. Zuerst die Birne, dann die Datteln, den Apfel und die Haselnüsse in den Mixer geben. Eine Prise Zimt darüber streuen, 2 EL Vitaldrink dazugeben und Wasser dazu giessen.
4. Alles auf höchster Stufe fein pürieren. Eis zugeben und nochmals so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Den Smoothie in ein Glas giessen und nach Belieben dekorieren.

## Tipp:

Wer mag kann noch 2 EL Getreideflocken oder Müsli in den Mixer geben. Als Dekoration eignen sich grob gehackte Haselnüsse besonders gut.