Trinkmüsli

Zutaten

für 1-2 Portionen Trinkmüsli:
300 g Sojajoghurt
½ Mango
1 Banane
50 g Haferflocken oder Crunchy
2 EL Zitronensaft
Vanille
Sojamilch

Mandelmilch:
1 Tasse geschälte Mandeln oder ½ Tasse Mandelmus
4 – 6 Datteln
3 – 4 Tassen Wasser

Zubereitung

Trinkmüsli:
Alle Zutaten im Mixer pürieren. Nach Geschmack mit etwas Sojamilch oder Mandelmilch verdünnen.

Mandelmilch:
Alle Zutaten gut mixen und anschließend bis zu einem Liter mit Wasser auffüllen.