

# Powerdrink Stamina

## Zutaten für 0,5 Liter:

140 g Erdbeeren  
 35 g Heidelbeeren  
 20 g Banane  
 40 g Haferflocken  
 (feinblatt)  
 6,5 g Ahornsirup  
 Ingwer (1 cm Stück)  
 Wasser

1. Früchte waschen und putzen, Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Früchte mit Haferflocken im Standmixer fein pürieren.
3. Ahornsirup und Ingwerscheiben hinzugeben.
4. Nach Belieben mit Wasser auf 500 ml aufgießen.



Zucker

3,7 g pro 100 ml



Kosten

2,80 € pro Liter