

Cleansing mit Frank Juice

28.06.2015 14:17

Zutaten

1 Zucchini
1 Tomate
1/2 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 TL Gewürz Deiner Wahl
(Oregano/Thymian/Rosmarin/Basilikum)
250 ml Gemüsebrühe
1/2 TL Meersalz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
~
1 Banane
5 EL Haferflocken (ganzes Korn)
300 ml Mandelmilch
1/2 TL Zimt
1/2 geriebener Apfel

Zubereitung

- Zucchini in kleine Stücke schneiden.
- Knoblauch fein hacken oder pressen. Diesen mit dem Öl und den Gewürzen bei mittlerer Temperatur kurz in einem Topf andünsten.
- Nun Zucchinistücke dazugeben und kurz anbraten. Mit Brühe ablöschen und abgedeckt 8 Min. köcheln lassen.
- Suppe pürieren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- Tomate vom Stielansatz befreien, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Tomatenstücke über die Suppe streuen.
- Apfel reiben und beiseite stellen.
- Milch, Haferflocken und Zimt in einen Topf geben und kurz aufkochen. Dabei ständig rühren.
- Apfel dazugeben und bei niedriger Temperatur unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Haferflocken die Milch aufgesogen haben und ein weicher Haferbrei entstanden ist.
- Nun Banane zerdrücken und unterheben. Sofort genießen.

Tipp: Evtl. etwas mehr Milch oder Haferflocken zugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!