

## Bratapfel-Smoothie



### Zutaten für 4 Portionen:

- 800 ml [all in COMPLETE Vanille](#)
- 4 mittelgroßer Apfel
- 8 EL Haferflocken
- 2 TL Ceylon-Zimt



### Zubereitung

1. Apfel im vorgeheizten Backofen bei 200° C ca. 30 Min. braten (das kann auch gut am Vortag vorbereitet werden).
2. Den abgekühlten Apfel zusammen mit den anderen Zutaten mit einem Pürierstab mixen.

### Nährwerte pro Portion:

Energie	402 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Fett	8,9 g
Eiweiß	19,5 g