

Haferdrink mit Kurkuma

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 5 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

400 ml kaltes Wasser
50 g Haferflocken
1 TL Zimt-Mandel Würzöl
30 g Datteln
2 TL Kurkumapulver
1 TL Kokosöl



Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Wenn der Drink zu fest ist, noch etwas kaltes Wasser hinzufügen. Luftdicht verschlossen hält die Hafermilch bis zu 3 Tage im Kühlschrank.