

# Apfelkuchen-Smoothie zuckerfrei (vegan)



 10 min.  228 kcal  SteviaSweet Flüssig

## Zubereitung ohne Zucker

1. Die Äpfel teilen und das Kerngehäuse entfernen. Anschliessend in kleine Stückchen schneiden. Alle Zutaten inkl. [SteviaSweet Flüssig](#) in einer Schüssel oder in einem Mixer zu einer samtigen Masse pürieren.

## Zutaten für 2 Portionen

2	Äpfel
100 ml	Hafermilch
2 EL	Haferflocken
1 EL	gemahlene Mandeln
1/2 TL	Zimt
5 Tropfen	<a href="#">SteviaSweet Flüssig</a>

## Nährwerte pro Portion

228	kcal
960	kJ
6.5	Protein in g
29	Kohlenhydrate in g
9.5	Fett in g