

ENERGYSHAKE



 ca. 5 Min.

 pro Portion: 1,50 €



Zutaten (für 2 Gläser mit je 150 ml)		Zubereitung
170 g	Tiefkühl-Früchte (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren)	Früchte 10 Min. vor der Zubereitung aus dem Tiefkühlfach nehmen, in ein Glas geben.
100 ml 150 g 2 EL	Buttermilch Naturjoghurt zarte Haferflocken	Buttermilch, Naturjoghurt und zarte Haferflocken zugeben.
1 TL	Honig (optional)	Zugeben, Zutaten zu einem cremigen Shake mixen, in ein Glas füllen und kalt genießen.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, l = Liter, ml = Milliliter

Rezept: Helene Heinze,
Foto: © natashamam35 – stock.adobe.com

Tipp: Im Sommer können auch frische Früchte verwendet werden. Hierzu bieten sich alle Beeren, Kirschen, Pflaumen oder Pfirsiche an. Den Shake dann nach der Zubereitung am besten kaltstellen und dann genießen.

NÄHRWERTE PRO PORTION (ca. 150 ml)

ENERGIE	KOHLHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
168 kcal	23,6 g	4,2 g	7 g	4,9 g