



Benötigte Zutaten

1 EL	Leinsamen
2 EL	Haferflocken
1	Banane
1 Handvoll	Früchte und Beeren der Saison
280 ml	Premium Trinkjogurt Erdbeere und/oder Heidelbeer-Vanille

Gesunder Beeren-Frühstücksdrink

Gesund und blitzschnell gemacht: Der Beerenshake versorgt mit Energie für den Tag! Das wissen auch Ursula und Günther Karl, die ihre hausgemachte Kreation am Plainerhof in Thalgau servieren.

Anleitung

1. Die Flocken im Blender zerkleinern, dann mit den restlichen Zutaten cremig mixen. Optional mit Eiswürfeln servieren.

Ein Rezept von
Bäuerinnen