

Heidelbeershake



Zutaten:

- 125 ml fettarme Milch
- 75 g Magerquark
- 100 g Heidelbeeren -frisch oder tiefgekühlt
- 1/2 EL Haferflocken
- 1/2 EL Leinsamen



1 Portion



ca. 5 Minuten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Mixer zu einem cremigen Shake pürieren.
2. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, bis die Konsistenz passt.

Rezeptvariation:

Für eine cremigere Konsistenz kann eine Banane hinzugefügt werden.

Tipps:

Im stressigen Alltag kann ein Shake hilfreich sein. Kauen ist für unser Wohlbefinden und unsere Verdauung wichtig, daher sollte man nur manche Mahlzeiten durch Shakes substituieren, da dieser nur geschluckt wird.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Heidelbeershake



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	238,2 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	6,5 g 1,9 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	24 g 15,1 g
Protein	18,6 g
Ballaststoffe	8,1 g

