

Vital Rezept

Zur Strandfigur Shake

Zubereitung:

1. In folgender Reihenfolge den Mixer füllen:
Mandeln, Erdbeeren, Banane, Quark,
Haferflocken, Leinsamen, Milch, Wasser.

2. Dann mit dem Mixer richtig gut durchmischen, bis
alles gut verteilt ist und ein leckeren Shake ergibt!

Optional kann noch Eiweißpulver (z.B. Erdbeere)
hinzugeführt werden oder Chiasamen anstatt
Leinsamen verwendet werden. Kreativität bei der
der Obstauswahl ist auch möglich =)

Arbeitszeit: 5 Minuten

Schwierigkeit: Extrem leicht

Vitalkoch: Janis

Art: Vegetarisch

**Bewertung: Frisch und auch als
„to go“ Frühstück möglich**

Einkaufsliste

| Menge | Zutaten |
|-------|----------------------------|
| 25g | Mandeln |
| 200ml | Wasser |
| 50g | Haferflocken |
| 250g | Quark |
| 1 | Banane |
| 100g | Erdbeeren tief gefroren |
| 2 EL | Leinsamen geschrotet |
| 200ml | Milch |



Mehr Rezepte und Ernährungstipps?
Dann like uns auf Facebook oder besuche unsere Homepage!

