

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 Esslöffel	Leinsamen geschrotet
200ml	Milch



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

