GESUNDES FRÜHSTÜCK – Beerenshake

geschrieben von Karin Knorr | 3. September 2017

Das Frühstück ist für mich die wichtigste Mahlzeit. Ohne etwas zu essen, kann ich das Haus nicht verlassen. Mit der Ausnahme, ich werde zum Frühstück eingeladen Mein Frühstück muss abwechslungsreich sein und dieses möchte ich euch gern in den nächsten Artikeln vorstellen. Heute beginne ich mit einem schnellen Shake.

Zutaten:

- 2 EL Haferflocken
- 1 Hand voll Beeren nach Wahl (frisch oder TK)
- 1 Banane
- 1 kleine Avocado (alternativ 2 EL Leinöl)
- 100 g Joghurt
- Saft einer halben Zitrone
- Milch nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Dies funktioniert auch in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab. Statt Milch könnt ihr auch Saft oder Wasser verwenden. Wie schnell er zubereitet ist, könnt ihr auf meinem YouTube-Kanal sehen.

Tipps: Wenn ihr den Shake noch etwas aufpeppen möchtet, verwendet zusätzlich Chiliflocken, etwas Pfeffer, Zimt und Kurkuma. So schmeckt er gleich etwas erfrischender und ist entzündungshemmend.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: Orangen-Bananen-Drink,

Probiert einfach aus, was euch schmeckt und berichtet in den Kommentaren. Ich wünsche euch viel Spaß und einen guten Start in Tag

Eure Karin Knorr