



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Beeren-Shake mit Minze

Zutaten (für 1 Person)

220 ml Milch
150 g Himbeeren, Erdbeeren und/oder Heidelbeeren (frische
oder angetaute TK-Beeren)
2 EL Haferflocken
2 Blatt frische Minze

Zubereitung

Alles in den Mixer geben und pürieren. Fertig!

Arbeitszeit: ca. 2 Min.

