

Rezept

Mandel-Buttermilch mit Erdbeeren

Ein Rezept von Mandel-Buttermilch mit Erdbeeren, am 27.04.2024

Zutaten

2 EL Haferflocken	250 g Erdbeeren
500 ml Buttermilch	2 EL Mandelmus (Reformhaus, Bioladen)
2 TL Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 274 kcal

Zubereitung

1. Haferflocken mit 5 EL Wasser vermischen und ca. 15 Min. quellen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden.

2. Mit dem Pürierstab die Buttermilch mit Erdbeeren, Mandelmus, Honig, den eingeweichten Haferflocken und dem Einweichwasser fein pürieren.