

Rezept

# Frühstücks-Drink mit Beeren und Banane

Ein Rezept von Frühstücks-Drink mit Beeren und Banane, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>50 g</b> Heidelbeeren	<b>½</b> reife Banane
<b>150 ml</b> gekühlter ungesüßter Mandeldrink	<b>1 TL</b> zarte Haferflocken
<b>1 TL</b> helles Mandelmus	<b>1 Tropfen</b> Zitronensaft

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 11 g F, 5 g EW, 19 g KH

## Zubereitung

1. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und mit den Beeren in einen hohen Rührbecher geben.

---

2. Mandeldrink, Haferflocken, Mandelmus und Zitronensaft zu den Früchten geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. In ein Glas füllen und sofort genießen, da der Drink sonst dickflüssig wird und sich bräunlich verfärbt.