

Rezept

Frühstücks-Drink mit Beeren und Banane

Ein Rezept von Frühstücks-Drink mit Beeren und Banane, am 01.06.2023

Zutaten

50 g Heidelbeeren	½ reife Banane
150 ml gekühlter ungesüßter Mandeldrink	1 TL zarte Haferflocken
1 TL helles Mandelmus	1 Tropfen 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.