

Rezept

Himbeer-Power-Drink

Ein Rezept von Himbeer-Power-Drink, am 24.03.2023

Zutaten

150 g Himbeeren (ersatzweise aufgetaute TK-Himbeeren)	2 EL zarte Haferflocken
2 TL flüssiger Honig (nach Belieben)	1 EL Zitronensaft
2 TL dunkles Mandelmus	250 ml Kefir (1,5 % Fett)
	2 TL Kakaonibs

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 9 g F, 8 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die Himbeeren verlesen, kurz abbrausen, zusammen mit Haferflocken, Zitronensaft und nach Belieben dem Honig in einen hohen Rührbecher oder in den Standmixer geben. Kefir und Mandelmus dazugeben.
2. Alles erst auf niedriger, dann auf höchster Stufe mit dem Pürierstab oder im Mixer sehr fein pürieren. Falls der Drink zu dickflüssig ist, noch 50 ml Wasser untermixen.
3. Den Drink in zwei hohe Gläser füllen, mit je 1 TL Kakao-Nibs bestreuen und anschließend sofort genießen.