

Rezept

Slow Carb Erdbeer-Drink

Ein Rezept von Slow Carb Erdbeer-Drink, am 20.04.2024

Zutaten

200 g Erdbeeren
400 g Buttermilch

1 kleine Banane
6 EL Frühstücksbrei- Flocken (pur; ersatzweise feine Vollkornhaferflocken und Leinsamen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 250 kcal, 5 g F, 13 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Banane schälen und in grobe Stücke teilen. Beides mit Buttermilch und Frühstücksbrei-Flocken im Mixer sehr fein pürieren. Auf zwei Gläser verteilen und servieren.