



Beerchenshake



Frühstück, Hauptmahlzeiten

prep 5 makes 1 difficulty Easy

INGREDIENTS

400 ml Milch

1 EL Flohsamenschalen

1 EL Chia Samen

1 TL Leinsaat

30 g Protein (Erdbeer am Besten)

50 g Quark

160 g TK-Beerenobst

(3 EL Vollkornhaferflocken)

DIRECTIONS

Milch in einen mindestens 700ml fassenden Shaker

Flohsamenschalen, Chia, Leinsaat und als Variation Haferflocken einrühren und kurz andicken lassen

In einen Mixer Quark, Protein und Beeren geben und die nochmals umgerührte Milch dazu

Alles gut pürieren, bis es eine zähflüssige Konsistenz hat und keine einzelnen Beeren mehr in der Masse sind (etwa 1 Minute)

Zurück in den Shaker schütten und mit Strohhalm trinken

NUTRITION

ED 0.7 mit 454kcal (mit Haferflocken ED 0.9 mit 569kcal)