



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Erdbeer-«Shake»



Dauer
10 Minuten



Schwierigkeit
einfach



Portionen
1 Portion/Glas

Zutaten

- 100 g Erdbeeren
- 1 reife Banane
- 100 g Milch oder Milchalternative (z. B. Hafermilch)
- 50 g Naturjoghurt oder Joghurtalternative
- 3 Paranüsse
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Kürbiskerne

Beschreibung

In diesem leckeren «Shake» stecken jede Menge Nährstoffe wie Selen aus den Paranüssen und Omega-3-Fettsäuren aus den Chiasamen. Kürbiskerne sind reich an Eisen, Zink und Magnesium, und das Obst macht den «Shake» lecker süß und bringt Vitamine.

Zubereitung

Erdbeeren waschen und Banane schälen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe 30 Sekunden mixen. In das Glas füllen und genießen!

