

Heidelbeershake



Zutaten:

- 125 ml fettarme Milch
- 75 g Magerquark
- 100 g Heidelbeeren -frisch oder tiefgekühlt
- 1/2 EL Haferflocken
- 1/2 EL Leinsamen



1 Portion



ca. 5 Minuten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten küchenfertig in den Mixer geben und durchmischen, bis eine homogene Masse entsteht.