

Immunbooster-Frühstücksshake

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g (frisch oder TK) Beeren
- 3 EL zarte Haferflocken
- alternativ: Schmelzflocken
- 500 g ungesüßter Hafer-Drink
- alternativ: Soja-Drink
- 1 TL (frisch oder gemahlen) Kurkuma
- 1 TL (frisch oder gemahlen) Ingwer
- 2 EL Kürbiskernmus
- alternativ: Mandelmus
- 2 Paranüsse
- 2 TL (Omega-3) Algenöl

Tiefgekühlte Beeren rechtzeitig auftauen. Frischen Ingwer und Kurkuma fein reiben, alternativ bereits gemahlene verwenden. Alle weiteren Zutaten bis auf das Algenöl in den Mixer geben und fein pürieren. Zum Schluss das Algenöl unterrühren. Zum Servieren auf Gläser verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen