

Fruchtshake mit Mandelmus

Zutaten (für 1 Personen):

- 125 g frische oder TK- Himbeeren
- alternativ: Pfirsich
- oder Melone
- 1 EL Mandelmus
- 150 ml Haferdrink
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Ahornsirup

Himbeeren waschen beziehungsweise antauen lassen, alternativ Pfirsich waschen, grob zerteilen und Stein entfernen beziehungsweise Melone entkernen.

Das Obst zusammen mit den übrigen Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer geben oder in einer hohen Rührschüssel mit einem Stabmixer pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Jörn Klasen

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