

## Hafer-Fruchtshake

### Zutaten (für 1 Person):

- 125 g (frisch oder tiefgekühlt) Himbeeren
- alternativ: 1 Pfirsich oder 125 g (ohne Schale) Melone
- 1 EL Mandelmus
- 150 ml Haferdrink
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Ahornsirup

Die Himbeeren waschen bzw. antauen lassen (oder Pfirsich waschen, grob zerteilen und Stein entfernen bzw. Melone entkernen).

Das Obst zusammen mit den übrigen Zutaten in einen leistungsfähigen Mixer geben oder in einer hohen Rührschüssel mit dem Stabmixer gut verquirlen.

### Nährwerte:

218 kcal, 8 g Eiweiß, 11 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

Adipositas  
Akne  
Blasenentzündung  
Bluthochdruck  
Colitis  
COPD  
Divertikulose  
Fersensporn  
Fettleber  
Fruktose-Intoleranz  
Gicht  
Hashimoto  
Herzmuskelverdickung  
intensivem Sport  
Magenbypass  
Met. Syndrom  
Morbus Crohn (nach individueller Verträglichkeit)  
MS  
Nasenpolypen  
Potenzstörung  
PCO-Syndrom  
Rheuma  
Wechseljahre

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 14.10.2019

Koch/Köchin: Jörn Klasen

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)