

Frühstücksshake mit Joghurt

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Banane
- 100 g Beeren
- 3 EL (3,5 % Fett) Naturjoghurt
- 6 EL zarte Haferflocken
- 250 ml ungesüßter Haferdrink
- 1 EL Leinsamen
- alternativ: Kokosraspeln

Banane schälen und grob zerteilen. Frische Beeren (z.B Himbeeren) waschen. TK-Beeren müssen nicht extra aufgetaut werden.

Obst mit allen anderen Zutaten in einen Mixer oder ein hohes Rührgefäß geben und pürieren.

Tipp:

Dieses schnelle Frühstück gibt auch Kindern, die vor der Schule nichts essen mögen, genug Nährstoffe für den Start in den Tag. Das Obst lässt sich nach Geschmack variieren. Man kann auch frische Kräuter wie Pfefferminze oder Zitronenmelisse ergänzen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 03.02.2025

Koch/Köchin:

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