

Blaubeer-Shake mit Quark

Zutaten (für 2 Gläser à circa 450 ml):

- 150 g tiefgekühlte Blaubeeren
- 100 g zarte Haferflocken
- 2 TL Leinsamen
- 1 EL dunkles Mandelmus
- 100 g Magerquark
- 1 TL Zitronensaft
- 500 ml (1,5 % Fett) Milch

Blaubeeren in einen Küchenmixer geben und 10 Minuten antauen lassen. Die anderen Zutaten dazugeben und alles erst auf kleiner, dann auf höchster Stufe feincremig pürieren. Falls der Drink zu dickflüssig ist, 50 ml kaltes Wasser hinzufügen und erneut mixen. In Gläser füllen und sofort servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 09.09.2023

Koch/Köchin: Matthias Riedl

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