

# Mango-Beeren-Shake

- 100 g (frisch oder TK) Mango
- 200 g (frisch oder TK) Beeren
- 50 g zarte Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- 500 ml fettarme Milch
- alternativ: Haferdrink
- 1 TL Leinöl
- 0,5 TL Zimt
- oder etwas Vanille

Tiefgekühlte Mango auftauen und mit den Beeren (z.B. Heidelbeeren oder Brombeeren) in einen Mixer geben. Haferflocken, Chiasamen, fettarme Milch und Leinöl dazugeben und auf höchster Stufe mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Smoothie mit Zimt abschmecken und sofort verzehren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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