



Heidelbeer-Shake

3 große Gläser

- 500 ml Buttermilch oder Skyr
- 300 g Heidelbeeren mit Saft, aus dem Glas, leicht gezuckert
- 5 EL Orangensaft
- 3 EL Instant-Vollkorn Haferflocken
- 1 TL Leinöl oder Nussöl, ggf. zum Anreichern

1. Buttermilch oder Skyr, Heidelbeeren und Orangensaft ganz fein pürieren.
2. Instant-Haferflocken und Öl kurz vor dem Servieren sorgfältig unterrühren.

Tipps:

- Leckere, gesunde Zwischenmahlzeit!
- Wer keine Buttermilch mag nimmt Skyr, isländischen Joghurt.
- Schmeckt auch mit frischen Beeren der Saison, ggf. TK Früchten oder anderem Obst
- Dank der Instant Haferflocken leicht zu schlucken.

- Sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Lila Farbstoff=Anthocyane) der Heidelbeeren sind fürs Immunsystem
- Buttermilch ist gut für die Darmflora. 3,3 g Eiweiß pro 100 g
- Skyr liefert mit 11 g pro 100 g mehr Eiweiß
- Haferflocken mit Ballaststoffen und zusätzlichen Kalorien
- Leinöl für die Nerven