



Beerenshake

die Vitaminbombe

Zutaten in 1 Flasche von ca. 3 dl Inhalt

- 1 TL **Chia- oder Leinsamen**
- 100 g frische oder tiefgekühlte Beeren, z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren oder Erdbeeren
- 3–4 EL Joghurt nature
- 1.75 dl Milch
- 1 TL **St. Galler Leinöl**
- 1 Prise Salz
- Honig zum Süssen

Zubereitung

Alle Zutaten mit Stabmixer oder Standmixer mixen, in die Flasche geben und gekühlt aufbewahren. Vor dem Trinken gut schütteln.

QUICK-INFOS

- Rezept für:** ca. 3 dl
- Vorbereitung:** 10 min.
- Zubereitung:** 10 min.

Tipps:

Nach Belieben am Vorabend zubereiten, über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Bei Bedarf mit wenig Milch, Wasser oder Fruchtsaft verdünnen.

Benötigte Produkte von St. Galler Öl für dieses Rezept:

