



## Benötigte Zutaten

1 EL	Leinsamen
2 EL	Haferflocken
1	Banane
1 Handvoll	Früchte und Beeren der Saison
280 ml	Premium Trinkjogurt Erdbeere und/oder Heidelbeer-Vanille

## Gesunder Beeren-Frühstücksdrink

Gesund und blitzschnell gemacht: Der Beerenshake versorgt mit Energie für den Tag! Das wissen auch Ursula und Günther Karl, die ihre hausgemachte Kreation am Plainerhof in Thalgau servieren.

### Anleitung

1. Die Flocken im Blender zerkleinern, dann mit den restlichen Zutaten cremig mixen. Optional mit Eiswürfeln servieren.

Ein Rezept von  
Bäuerinnen