Meine Lieblingsrezepte

FRÜHSTÜCK

Shake mit Erdnussbutter, Haferflocken & Leinsamen

Zutaten

300 g	Milch
150 g	Naturjoghurt
20 g	Erdnussbutter oder Nussmus
20 g	Honig
4	Eiswürfel
100 g	SchapfenMühle Haferflocken zart
50 g	SchapfenMühle Leinsamen geschrotet

Zubereitung

Milch, Naturjoghurt, Erdnussbutter, Honig und Eiswürfel zusammen in einen Mixer geben und kräftig mixen.

Anschließend die Haferflocken und Leinsamen geschrotet zugeben und nochmals mixen bis alles gut miteinander vermischt ist.

Meine Notizen

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung!

SchapfenMühle GmbH & Co. KG | Franzenhauserweg 21 | 89081 Ulm | Tel.: 0731 96746 - 0 | info@schapfenmuehle.de | www.schapfenmuehle.de