

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!**