

Beeren-Smoothie



ca. 15 Min.



Zutaten:

150 g	Heidelbeeren
150 g	Soja-Joghurt
1 TL	Zitronensaft
2 EL	Vollkornhaferflocken
50 ml	Kokosmilch
½ TL	Leinsamen

Zubereitung:

Die Beeren zusammen mit den anderen Zutaten pürieren und den Smoothie in ein Glas füllen. Mit etwas Leinsamen bestreuen.



Kalorien: 220



Fett: 4,2 g



Eiweiß: 8,6 g



KH: 28,6 g

www.weniger-wiegen.com