



*Sandra Schneider  
Praxis für Ernährungsberatung  
& Ernährungstherapie*

## **Beeren-Hafer-Milch-Mix**

( für 4 Personen )

### **Zutaten:**

500 ml fettarme Milch  
100 g fettarmer Joghurt  
200 g Beerenfrüchte (Erdbeere, Brombeere, Himbeere, Heidelbeere usw.)  
½ St. Banane  
20 g Zucker und Vanillezucker bzw. Honig, Ahornsirup oder Fruchtdicksäfte  
1 EL blütenzarte Haferflocken  
1 EL Weizenkeime  
Zitronenmelisse

### **Zubereitung:**

- Beerenobst auslesen und waschen
- Banane waschen, schälen und klein schneiden
- alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und pürieren
- Mix-Getränk in Gläser füllen und mit Zitronenmelisse garnieren

### **Energiewerte gesamt:**

Energie:	621 kcal / 2757	Cholesterin:	31 mg
Eiweiß:	26	Harnsäure:	66 mg
Fett:	10	Ballaststoffe:	5 g
Kohlenhydrate:	101	BE:	8