



Bewusst genießen...

Beeren-Smoothie

Zutaten

- 200 ml Buttermilch
- 100 g Beerenmischung
- 2 EL Flohsamenschalen

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Kalt genießen!

Als Ballaststoffquelle eignen sich beispielsweise Flohsamenschalen perfekt für einen Smoothie. Alternativ können aber auch Lein- oder Chiasamen verwendet werden.