



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Frühstücksshake mit Brombeeren und Hanf



Zutaten 2 Portionen

- 2 EL Alnatura Hanfsamen geschält (+ etwas mehr zum Servieren)
- 50 g Alnatura Haferflocken Feinblatt
- 100 g Alnatura Brombeeren (TK)
- 300 ml Alnatura Hafer-Hanf-Drink mit Leinöl
- 200 ml Alnatura Orangensaft

Zubereitung: 5 Min.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und 1 Min. zu einem cremigen Drink pürieren. Auf Gläser verteilen und nach Belieben mit Hanfsamen bestreut servieren.