



Roter Frühstückstraum

Zutaten

- 150 g gefrorene Himbeeren
- 180 ml Mandel- oder Reismilch
- 1 ½ TL Honig
- 50 g gefrorene Kirschen
- 2 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Leinsamen
- 2 TL frisch gepresster Zitronensaft

Zubereitung

Alle Zutaten im Mixer gut durchmischen, mit Zitronensaft abschmecken und genießen!