

Kategorie

Low Carb

Titel

# Beerenshake

## Zutaten

50 g Beeren  
3 EL Dinkelkleie  
230 ml Buttermilch  
2 EL Joghurt  
1 EL Agavendicksaft  
1 EL Mandeln, gemahlen

## Zubereitung

Beeren und alle weiteren Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren  
Im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Verzehr den Shake nochmals kurz durchschütteln.

Arbeit	Portionen	kcal	E	K	F
5 min	1	247	13,4 g	23 g	9 g