

Beeren-Frühstücks-Drink

(Für 12 Gläser)

Menge:	Zutaten:	Zubereitung
1800 ml 18 Essl. 9 Essl. 9 Teel.	Buttermilch zarte Haferflocken gemahlene Mandeln Chiasamen	Zutaten mit der Waage abwiegen.
450 g	Himbeeren (frisch oder TK)	
450 g	Erdbeeren	Beeren waschen und wenn nötig Grünzeug mit einem Messer sparsam entfernen. Ein paar Beeren für später aufheben.
18 Essl.	Ahornsirup	
		Mit dem Sirup wird der Drink gesüßt. Die Beeren zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis alles eine cremige Konsistenz erreicht hat. Kühlstellen

<https://mariaesschmecktmir.com/fruehstuecksdrink/>

