

Rezept der Woche:



Frühstücks-Shake mit Heidelbeeren

Zutaten für 4 Portionen

400 g Heidelbeeren, 750 g Kefir, 4 EL Weizenkeime, 4 EL zarte Haferflocken, Honig nach Belieben

Zubereitung:

Die Heidelbeeren waschen, verlesen und in einem Sieb abtropfen lassen. Eventuell noch vorhandene Stiele abzupfen.

Anschließend die Heidelbeeren mit dem Kefir pürieren.

Weizenkeime und Haferflocken unterrühren und alles nach Belieben mit Honig süßen.

Den Shake in 4 Gläser füllen und sofort servieren, bevor die Flocken aufquellen.

Guten Appetit!

Unser Betrieb ist Mitglied in der Vereinigung der Spargel- und Beerenanbauer e.V.



Hauke Müller > Tel. 05808-749
Lindener Weg 6 > 29581 Gr. Süstedt
www.muellers-heidelbeeren.de