

# Leinsamen-Drink

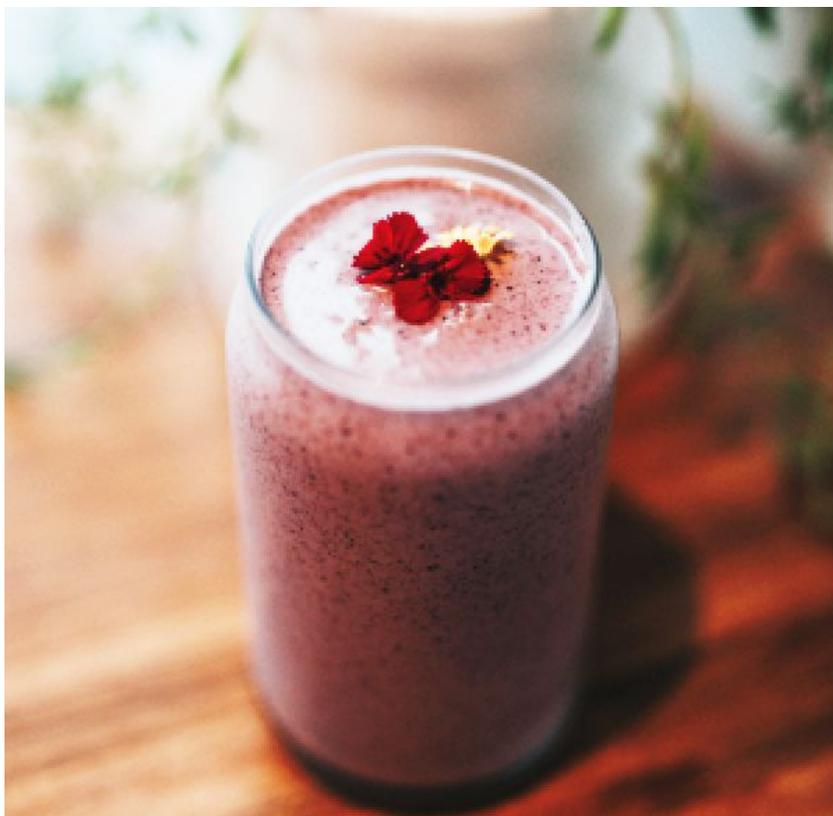
Zutaten für 2 Personen

**Zubereitungszeit** 5 Minuten

**Schwierigkeit** einfach

## Zutaten

70 g Magerquark oder Joghurt  
100 g Blaubeeren  
100 g Himbeeren  
3 EL Leinsamen  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Honig oder Agavendicksaft



## Zubereitung

Blaubeeren und Himbeeren gründlich waschen und mit den übrigen Zutaten in einem Mixbehälter vermischen und mit dem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Vor dem Verzehr zirka 10 Minuten quellen lassen.