

Frühstücksshake mit Erdbeeren

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

80 g Haferflocken
150 g Joghurt
2 TL Agavendicksaft
3 EL Leinöl
150 g Erdbeeren
1 TL Vanille-Mandel Würzöl



Zubereitung

Den Boden von zwei Gläsern mit jeweils 4-5 Esslöffeln Haferflocken bedecken. Joghurt, Agavendicksaft, Leinöl und eine Erdbeere mit dem Stabmixer in einer Schüssel zu einer gleichmäßigen Creme pürieren. Die Creme vorsichtig mit einem Löffel in die Gläser füllen. Pro Glas etwa 3-4 Erdbeeren (je nach Größe) halbieren und am Rand des Glases in die Creme stecken. Eine zweite Schicht Haferflocken sowie eine zweite Schicht der Creme auf die Gläser verteilen. Als Topping fein gewürfelte Erdbeeren mit Vanille-Mandel Würzöl vermengen und auf die oberste Schicht geben.