

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.