

# Heidelbeershake



## Zutaten:

- 250 ml fettarme Milch
- 150 g Magerquark
- 200 g Heidelbeeren -frisch oder tiefgekühlt
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Leinsamen



1 Portion



ca. 5 Minuten

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten küchenfertig in den Mixer geben und durchmischen, bis eine homogene Masse entsteht.



Dieses Rezept und weitere  
Informationen findet ihr hier!