

Drink mit Möhren, Quark und Leinsamen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Personen

Niveau: einfach

Zutaten

2 Möhren

1 mittelgroßer Apfel

Saft von 1 Orange

50 g Weihenstephan Frische Milch (3,5 % Fett)

160 g Weihenstephan Quark fein gesüßt

2 EL Leinsamen

2 EL Haferkleieflocken

2 TL Weizenkeimöl

2 TL Honig

Zubereitung

1. Möhren in Stücke schneiden. Apfel ungeschält vierteln und vom Kerngehäuse befreien.

2. Möhren, Apfel, Orangensaft, Milch, Quark, Leinsamen, Haferkleieflocken, Weizenkeimöl und Honig in den Hochleistungsmixer geben, aufmixen und pürieren.

Nährwerte

339 kcal, 10 g EW, 31 g KH, 9 g F