



1 Person



5 Minuten

ZUTATEN

Fruchtiger Buttermilch-Shake

- 250 ml Buttermilch aus Almmilch
- 1 Apfel
- 2-3 EL Haferflocken
- Optional: Leinsamen, gemahlene Nüsse, etwas Honig o. Marmelade



ZUBEREITUNG

Du schneidest den Apfel in kleine Stücke und gibst diese zusammen mit der Buttermilch und den Haferflocken in einen Mixer und pürierst alle Zutaten.

Genuss-Tipp:

Wenn Du etwas mehr Zeit hast und statt Shake eher was zum Löffeln willst, kannst Du die Haferflocken am Abend zuvor in der Buttermilch einweichen und geriebenen Apfel dazugeben.