



Bild folgt

Frucht-Soja-Shake

(180 kcal, KH 28 g, P 10 g, F 3 g)

Zubereitungszeit ca.: 10 Min.

Zutaten für 2 Gläser:

- 200 g Obst der Saison frisch oder TK
- 400 ml Sojamilch
- 1 Paket Vanillezucker
- 2 EL Weizenkeime oder Hafervollkornflocken, fein
- 1 TL Hefeflocken

Zubereitung:

Obst waschen, klein schneiden und in einem hohen Gefäß mit der Sojamilch, dem Vanillezucker und den Keimen und Flocken pürieren.