



## Ausgewogener Frühstücksshake

Wichtige Nährstoffe für den aktiven Start in den Tag. Wer abnehmen will oder seine Ernährung umstellt, setzt oft auf große Mengen Eiweiß. Doch besonders morgens ist es aber wichtig mit langkettigen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und gutem Eiweiß in den Tag zu starten. Denn so bleibt man lange satt, hat richtig viel Power und denkt nicht ständig ans Snacken.

**Gesamtzeit:** ca. 5 Minuten

**Zutaten (für 1 Portion)**

- 150 g Magerquark (veganer Quark)
- 100 ml Milch (Pflanzenmilch)
- 1 Banane
- 100 g frische oder gefrorene Beeren
- 1 TL Kakao oder 1 Löffelspitze Zimt
- 3 EL Hafer- oder Dinkelflocken
- 1 EL Leinsamen

**Optional:**

- 1 EL Nüsse (z. B. Cashew oder Walnuss)
- Etwas Omega-3-Fettsäuren in Form von Leinöl, Chiasamen, Olivenöl oder Avocado
- Kokosflocken
- Etwas Vanille(pulver)
- Wahlweise Agavendicksaft

Banane schälen in den Mixer geben. Alle weiteren Zutaten hinzufügen. Auf höchster Stufe für ca. 30 Sekunden mixen. Sollte die Konsistenz des Shakes zu fest sein, kann zusätzlich etwas Flüssigkeit hinzugegeben werden.

**Tipp:** Leinsamen können nur in einem Hochleistungsmixer richtig verarbeitet werden. Alternativ sollten sie vorher eingeweicht werden. So werden die Leinsamen auch verträglicher.

**Guten Appetit!**