Hafer-Himbeer-Shake mit Buttermilch und Basilikum

Leicht ca. 10 Min.

Zutaten | 2 Portionen

200 g Himbeeren (tiefgekühlt oder frisch)
5 Zweige Basilikum
500 ml Buttermilch*
100 ml Wasser
60 g zarte Haferflocken
20 g lösliche Haferkleie-Flocken
1 Msp. Vanille, gemahlen
1 TL Honig*

Nährwerte pro Portion

kcal	277

Zubereitung

Himbeeren auftauen oder waschen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Himbeeren und Basilikum mit Buttermilch, Wasser, Haferflocken, Haferkleie-Flocken, Vanille und Honig in einen Standmixer geben und alles cremig pürieren.

*Vegane Variante: Buttermilch durch 400 g Seidentofu und 100 ml Wasser, Honig durch Agavendicksaft ersetzen.

Kohlenhydrate	41 g
Fett	4 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe, davon 2,15 g Beta-Glucan	9 g
Salz	0,37 g
Magnesium	119 mg
Eisen	3,2 mg
Phosphor	400 mg
Thiamin	0,335 µg
Folat	78,6 µg
Vitamin K	35,8 µg