Blaubeerencocktail mit Haferflocken



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren	400 g
Joghurt, natur	150 g
Buttermilch	650 ml
Honig	1 TL
Haferflocken, zart	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Pürierstab

1. Blaubeeren waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Schüssel Beeren mit Joghurt, Buttermilch und Honig fein pürieren. Haferflocken unterheben und erneut pürieren.

2. Blaubeerencocktail mit Haferflocken idealerweise im Kühlschrank kalt stellen, auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	214 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	7 g