



# TREFFPUNKTSÜD

KINDER- & TEENIEZENTRUM DER STADT SOEST



**NEUES REZEPT  
MIT LEONIE: HEALTHY  
FRÜHSTÜCK-SHAKE**

## ZUTATEN

**1 MIXER**

**1 BANANE**

**150 GRAMM HIMBEEREN  
(TIEFGEFROREN)**

**300 ML HAFERMILCH**

**EIN SCHUSS HEISSES WASSER**

**1 BIS 2 TL HONIG**

**EIN BISSCHEN INGWER**

**EIN GANZ BISSCHEN KURKUMA**

**JE NACH GESCHMACK DAZU:**

**1 EL HAFERKLEIE**

**1 EL WEIZENKLEIE**

**1 TL FLOHSAMENSCHALEN**

**1 TL CHIASAMEN**



**1. BANANE ZERSTÜCKELN UND IN DEN  
MIXBEHÄLTER GEBEN**

**2. HIMBEEREN & HAFERMILCH  
DAZUGEBEN**

**3. RESTLICHE ZUTATEN  
HINZUFÜGEN**



**4. ALLE ZUTATEN IM  
MIXER MIXEN, BIS EINE  
ROSA/PINKE MASSE  
ENTSTEHT**

**Fertig!**

**UND JETZT VIEL SPASS  
BEIM GENIESSEN!**

