



APFEL-ZIMT-SHAKE

Zutaten

- 1 Apfel
- 250 ml Mandelmilch
- 1,5 EL Mandelmus
- 2 EL Hirseflocken
- 1 EL Leinöl
- 0,5 TL Zimt
- 1 Prise Kardamom
- 0,5 TL Ingwer



Zubereitung

Den Apfel waschen, entkernen und grob in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen.

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.

Rezeptvariation

Der Shake schmeckt auch sehr gut mit Pflaumen statt Äpfeln.

gesund + aktiv informiert

Die ätherischen Öle der Kardamomkapsel sind wertvoll für die Verdauung, denn sie wirken anregend auf die Galle und die Speicheldrüsen.

