

# Erdbeer-Shake mit Haferflocken

Mit dem Rezept für einen Erdbeer-Shake mit Haferflocken lässt sich nicht nur etwas Gesundes zubereiten, dieser Shake schmeckt auch noch unverschämt gut!

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 15 min



## Zutaten

300 ml	Buttermilch (kalt)
200 g	<a href="#">Erdbeeren</a>
2 EL	<a href="#">Haferflocken</a>
1 EL	<a href="#">Honig</a>
1 Schuss	Zitronensaft

## Zubereitung

1. Für den **Erdbeer-Shake mit Haferflocken** zunächst die Erdbeeren gründlich waschen, abtropfen lassen und dann in Hälften schneiden. Dabei einige besonders schöne Erdbeeren beiseite legen, diese kommen dann zur Dekoration zum Einsatz. Die Erdbeeren in einen Mixer geben und die Zitrone darüber auspressen. Anschließend Honig und Haferflocken zugeben und alles für etwa ein bis zwei Minuten gut pürieren.
2. Dann Buttermilch in den Mixer gießen und alles nochmals auf niedriger Stufe vermixen. Das Getränk nun in schöne Gläser gießen, mit den Erdbeeren dekorieren und gleich servieren.

## Tipp

Der Erdbeer-Shake mit Haferflocken kann auch mit einem Löffel Erdbeereis zubereitet werden, auf jedem Fall eine Sünde wert. Zu den Erdbeeren passen in diesem Shake auch frische Heidelbeeren oder Pfirsiche sehr gut. Shakes eignen sich grundsätzlich immer zur Obstresteverwertung und der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.