Heidelbeer-Matcha Shake

Der Heidelbeer-Machta Shake schmeckt fruchtig, frisch. Ein Rezept für einen gesunden und kraftvollen Start in den Tag.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Zutaten

200 g	Heidelbeeren
50 g	Hirseflocken
5 TL	Kokosflocken
1 TL	Macha-Teepulver
500 ml	Mandelmilch

Zubereitung

1. Für den **Heidelbeer-Matcha Shake** die Beeren, Hirseflocken, Kokosflocken, Matcha und die Mandelmilch in einen Mixer füllen und einige Minuten kräftig durch mixen.

2. In Gläser füllen mit ganzen Heidelbeeren oder frische Kräuter wie Minze oder Rosmarin garnieren. Mit Trinkhalm servieren und genießen.

Tipp