

Perfekter Frühstücksdrink mit gesunden Früchten



Wenn Du morgens wenig Zeit hast, aber trotzdem etwas Nährstoffreiches zu Dir nehmen möchtest, ist ein Frühstücksdrink die ideale Lösung. Mit wenigen Zutaten kannst Du Dir einen leckeren und gesunden Smoothie zaubern, der Dich mit Energie versorgt und Dein Immunsystem stärkt. Hier ist ein einfaches Rezept für einen Frühstücksdrink, den Du in wenigen Minuten zubereiten kannst:

Zutaten für Frühstücksdrink

200 ml	Buttermilch
2 EL	zarte Haferflocken
1 EL	gemahlene Mandeln
1 TL	Chiasamen
50 g	Himbeeren
50 g	Blaubeeren
2 EL	Ahornsirup (alternativ: Honig oder Agavendicksaft)
Für Deko: Minzblätter	

Zubereitung Frühstücksdrink

- 1.** Frische Beeren verlesen und waschen.
- 2.** Die Beeren zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis alles eine cremige Konsistenz erreicht hat.
- 3.** Anschließend den Frühstücksdrink in ein Glas gießen, mit Minzblättern garnieren und genießen.



Tipps zum Frühstücksdrink

- Wenn Ihr keine Milchprodukte mögt oder verträgt, könnt Ihr die Buttermilch problemlos z. B. durch Mandelmilch, Hafermilch oder Sojamilch ersetzen.
- Ihr könnt auch TK-Beeren verwenden, dann brauchen diese nicht aufgetaut werden.
- Ihr könnt den fruchtigen Frühstücksdrink, falls die Zeit am Morgen sehr knapp ist, auch schon am Vorabend zubereiten, in eine Flasche abfüllen und dann z. B. mit ins Büro nehmen.



Darum ist Buttermilch so gesund:

- Buttermilch hat einen geringen Fettanteil von 1 % und ist damit gut geeignet, wenn man abnehmen möchte.
- Die in der Buttermilch enthaltenen Milchsäurebakterien harmonieren perfekt mit unserer Darmflora und sorgen so für eine gute Verdauung.
- Buttermilch hat viele wertvolle Proteine, die beim Muskelaufbau helfen und gleichzeitig der Fettverbrennung helfen.
- Verschiedene B-Vitamine, die in der Buttermilch vorkommen, sind richtige Schönmacher. Der Vitalstoff B12 ist z. B. an der Zellneubildung beteiligt, welcher die Haut frischer und straffer wirken lässt. Das als Biotin bekannte Vitamin B7 bewahrt die Haut vor dem Austrocknen und kräftigt Fingernägel und Haare.
- Bei der Produktion von Buttermilch wird Milch fermentiert. Dabei wird die enthaltene Laktose teilweise in Milchsäure umgewandelt. Reine Buttermilch ist daher für Menschen, die Laktose nicht gut vertragen, bekömmlicher als Milch.