

Zutaten für 4 Gläser:

500 g Erdbeeren

1/2 l Kölln Smelk® Haferdrink Classic oder
mit Vanille-Geschmack

50 g Kölln Instant Flocken



Zubereitung:

Erdbeeren waschen, putzen und zusammen mit Kölln Smelk® und Kölln Instant Flocken pürieren. Auf 4 Gläser verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Glas::

3 g Eiweiß, 19 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 2 g Fett, 106 kcal, 448 kJ