

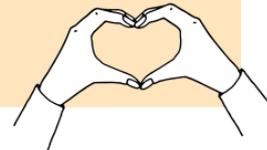
## Vollwertige Trink- mahlzeiten

(1 Portion)



5 Min.

- + Perfekt, wenn 's schnell gehen muss – auch für unterwegs geeignet
- + Können vorbereitet werden und sind gekühlt 1-2 Tage haltbar
- + Nach dem Schema des G.U.T.-Tellers beliebig kombinierbar



Alle Zutaten mit ca. 150 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz auch etwas mehr) in einem Mixer zu einem Drink zubereiten.

### Heidelbeer-Topfen

- ✓ 150 g Topfen 10%
- ✓ 50 g Heidelbeeren oder Himbeeren
- ✓ 30 g Haferflocken
- ✓ 1 Teelöffel Leinöl

### Bete-Beere-Soja-Topfen

- ✓ 100 g Topfen 10%
- ✓ 100 g Sojadrink
- ✓ 100 g Rote Bete Salat aus dem Glas
- ✓ 50 g Himbeeren
- ✓ 1 Esslöffel Leinsamen

### Orange-Spinat-Skyr

- ✓ 150 g Skyr
- ✓ 1 Orange, geschält
- ✓ 50 g Spinat
- ✓ 1 Teelöffel Leinsamen
- ✓ 1 Teelöffel Walnussöl

