



Arno Balk  
COACHING



# Beeren-(Butter)milch...

## ....Shake

Wir essen, um zu leben und  
leben nicht, um zu essen!

### **Zutaten für 1 Person**

200ml (Butter)Milch,  
Sojamilch, Schafsmilch,  
Ziegenmilch o.ä.

1 Messlöffel Juice Plus+  
Vanille

100g Beeren (z.B.  
Himbeeren, Erdbeeren,  
Blaubeeren oder auch  
gemischte Beeren)

1 EL Leinsamen

2 EL Haferflocken

Geht natürlich auch mit  
allen anderen Flocken.

### **Zubereitung**

1. Alle Zutaten in ein Gefäß geben.
2. Mit einem leistungsstarken Mixer (Thermomix, Zauberstab o.ä.) pürieren.
3. Mit einigen Beeren garnieren.
4. Ein frisches Minzblatt on top.

*Juice Plus+ Vanille ist ein sehr hochwertiges Soja-Eiweißpulver, ohne jegliche Zusatzstoffe, keine Süßstoffe, nur hochwertige Naturprodukte. Ein bilanziertes Produkt, mit allen lebenswichtigen Mikro- und Makronährstoffen und richtig lecker. Bestens als Mahlzeit geeignet, wenn es mal richtig schnell gehen soll.*

### ***Kannst Du über mich beziehen!***

***Geht natürlich auch ohne Eiweißpulver!***