

Amaranth Smoothie (Mixgetränk)

2 Esslöffel Amaranth Flocken

2 dl Milch

1 Apfel (nach Wahl auch Bananen oder Beeren)

Alle Zutaten in das Mixgefäss geben und ca. 20-30 Sekunden mixen.

Einfach und schnell zubereitet!

[Internetseite der Familie Ryf](#)

info@hanspeter-ryf.ch