Rezept

Bananen-Hafer-Shake

Ein Rezept von Bananen-Hafer-Shake, am 12.10.2024

Zutaten

1	Banane
2 EL	gemahlene Haselnüsse
100 g	Joghurt
4 EL	zarte Haferflocken
100 ml	Ananassaft
	Pürierstab

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1-2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Die Banane schälen und klein schneiden. Mit Haferflocken, Nüssen, Ananassaft und Joghurt in einen hohen Becher füllen und mit dem Pürierstab fein pürieren.