

Rezept

## Bananen-Hafer-Shake

Ein Rezept von Bananen-Hafer-Shake, am 04.10.2024

### Zutaten

<b>1</b> Banane	<b>4 EL</b> zarte Haferflocken
<b>2 EL</b> gemahlene Haselnüsse	<b>100 ml</b> Ananassaft
<b>100 g</b> Joghurt	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.