

Rezept

Bananen-Hafer-Shake

Ein Rezept von Bananen-Hafer-Shake, am 24.04.2024

Zutaten

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