



Schneller Frühstücks-Shake

2x große Gläser | To-Go | 1,6 €/Portion - vegan 

2 Gläser (800ml) | Zubereitungszeit: 5 min | Arbeitszeit: 5 min | Ausrüstung: Mixer

Zutaten Shake

3	Große Bananen - <i>reif</i>
80 g	Haferflocken - <i>ca. 8 EL oder eine Kaffeetasse</i>
300 ml	Hafermilch
2 EL	Erdnussmus
3 EL	Kakaopulver
1 TL	Zimt - <i>optional nach Geschmack</i>

Optionale Toppings

1 TL	Kakaonibs
optional	Honig, Agavendicksaft, ... zum Nachsüßen

Zubereitung

1. Haferflocken in den Mixer geben und schroten. Besonders wichtig, wenn du Großblatt Haferflocken verwendest.
2. **Milch, Banane, Erdnussmus und Kakao** dazu geben und ordentlich durch mixen. Optional: Zimt & Süßungsmittel.
3. Mit deinem liebsten **Topping** abrunden verfeinern. Wir lieben Kakaonibs als knuspriges i-Tüpfelchen.

Zum vollständigen Rezept: Schneller Frühstücks-Shake

Mit auditive Koch-Begleitung, Kostenaufstellung & Einkaufsliste, Video-Zubereitungsschritte, Alternative Zutaten, Ideen zum Selbermachen & No Waste und unsere Shake-Bilder.

