

Shake it, Baby!

Schoko-Shake und Heidelbeer-Shake:

Ein einfaches Frühstück oder eine kleine Mahlzeit zwischendurch:



Für den SCHOKO-SHAKE pro Portion

1/2-1 **Banane**

2 **Datteln**

1 Esslöffel **Leinsamen**

1/8 l **Pflanzenmilch** und

1 Teelöffel **Kakao**

im Mixer für 1-2 Minuten mixen, kurz durchziehen lassen und dann genießen. Als Variation können auch Sonnenblumenkerne oder Nüsse vor dem Mixen zugefügt werden. Wenn keine Pflanzenmilch zur Hand ist, erfüllen 3 Esslöffel Haferflocken und Wasser den selben Zweck.



Für den HEIDELBEER-SHAKE pro Portion

1/2-1 **Banane**

1/2 Tasse (Tiefkühl-) **Heidelbeeren**

1 Esslöffel **Leinsamen**

2 **Datteln** und

ca 1/8 l **Pflanzenmilch**

im Mixer für 1-2 Minuten mixen, kurz durchziehen lassen und dann genießen. Als Variation können auch Sonnenblumenkerne oder Nüsse vor dem Mixen zugefügt werden. Wenn keine Pflanzenmilch zur Hand ist, erfüllen 3 Esslöffel Haferflocken und Wasser den selben Zweck. Die Datteln sind nicht unbedingt notwendig, aber sie machen den Shake herrlich süß!

Ich liebe diese Shakes, weil sie schnell zubereitet und gut zu transportieren sind. Manchmal mag ich in der Früh noch nichts Festes zu mir nehmen. Also gibt es dann Kaffee und einen Shake :-)

Share this: