



Beeren-Shake

Zutaten:

- 300ml Pflanzenmilch
 - 1 reife Banane
- 2 EL entöltes Nussmehl z.B. Mandelmehl (oder Proteinpulver)
 - 2 EL feine Haferflocken
 - 100g Beeren, TK
- 3– 4 Eiswürfel (für heiße Tage)

Zubereitung:

Einfach alles ab in den Mixer! 😊