



## KAFFEE-BANANE FRÜHSTÜCKSSHAKE

Was passiert, wenn man Kaffee, Banane und Haferflocken miteinander vermischt? Es entsteht ein leckerer Frühstücksshake! Alles, was Dein Körper morgens braucht, ist in unserem Kaffee-Banane-Shake enthalten. Somit ist er die perfekte Energiequelle für einen kraftvollen und gesunden Start in den Tag!

### ZUTATEN

#### Für 350 ml:

150 ml kalter Kaffee  
150 ml (Mandel-)Milch  
1 Banane (mittelreif)  
45 g Haferflocken  
1/2 TL Agavensirup (optional)

### ZUBEREITUNG

Kaffee kurz vorher kochen und abkühlen lassen. Alternativ kannst Du ihn bereits am Abend davor vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Die Banane schälen und in kleinere Stücke schneiden. Tipp: Je reifer die Banane, desto süßer wird der Shake. Die Haferflocken in den Mixer geben und mahlen. Den Kaffee, die Banane und die Milch dazugeben und mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Magst Du es lieber süßer, dann gib noch einen halben Teelöffel Agavensirup dazu. Fertig ist Dein Frühstücksshake! Wenn Du ihn unterwegs oder auf der Arbeit genießen möchtest, dann fülle ihn in die Trinkflasche TWEE, die ihn für Dich kalt hält.

# boddels®

Mehr Rezepte für Infused Water, Smoothies, Tees und andere gesunde Getränke findest Du auf [www.boddels.de](http://www.boddels.de)