



KIRSCH-BANANE-FRÜHSTÜCKSSHAKE

KiBa muss es nicht immer klassisch als Saft geben, die beliebte Kirsch-Bananen-Kombination macht sich auch wunderbar als Milchshake! Starte frisch, gesund und lecker in den Tag. Unser Kirsch-Banane-Milchshake mit Haferflocken eignet sich ideal als Frühstückersatz, da er viele wertvolle Nährstoffe wie z.B. Ballaststoffe und Proteine enthält und dadurch einen sättigenden Effekt hat. Lass' es Dir schmecken!

ZUTATEN

Für 400 ml:

- 15 Kirschen
- 1 Banane
- 250 ml Milch
- 2 EL griechischer Joghurt
- 2 EL Haferflocken

ZUBEREITUNG

Kirschen waschen, halbieren und entkernen. Banane in Stücke schneiden und zusammen mit den Kirschen und den Haferflocken in den Standmixer geben. Die Milch und den Joghurt dazugeben. Auf mittlerer Stufe mixen, bis eine einheitliche Konsistenz erreicht ist. Deinen Frühstücksshake kannst Du anschließend in die BODDELS Trinkflasche TWEE umfüllen und unterwegs trinken.

boddels®

Mehr Rezepte für Infused Water, Smoothies, Tees und andere gesunde Getränke findest Du auf www.boddels.de