



Mango-Bananen Shake Andreas & Birgit

Fruchtiger Shake.

Zutaten

Menge	Zutat
400 ml	Joghurt fettarm
1	Mango
4 TL	Haferflocken
2 TL	Öl pflanzlich
2	Bananen

Zubereitung

Personen : 2

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
----------	---------	--------------

Shake (20 Minuten)

<input type="checkbox"/>	1.	400 ml Joghurt fettarm am besten in den Standmixer geben. Dazu nun 1 Mango (geschält und entkernt dazugeben und mixen. Dazu nun 4 TL Haferflocken und 2 TL Öl pflanzlich (buttergeschmack) geben und weiter mixen. Nun noch 2 Bananen schälen und ebenfalls dazu mixen. Den fertigen Shake am besten in große bauchige Gläser mit einem langen Löffel servieren.
--------------------------	----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Getränke, Cocktails

Light

Alkohol

Besuch

• Schwierigkeit

Leicht

• Zeitkategorie

• Nährwert

• Punkte

0

• Bewertung

Keine Bewertung

• Zeit

20 Minuten

• Preiskategorie