



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