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)
☐
1.

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

- Getränke, Cocktails
- Light
- Alkohol
- Besuch
- Drucken
- PDF

- **Schwierigkeit**

  Leicht

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

- **Zeitkategorie**

- **Zeit**

  20 Minuten

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

- **Punkte**

  0

Zurück zur Liste