



Blaubeer-Vanille-Shake mit Haferflocken

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, tiefgefroren	250 g
Bananen	2 St.
Cashewkerne	1 Esslöffel
Vanillinzucker	1 Teelöffel
Haferflocken, zart	2 Esslöffel
Sojadrink	500 ml

Zubereitung

Heidelbeeren über Nacht im Kühlschrank auftauen. Banane schälen und grob würfeln. Cashewkerne grob hacken.

In einem hohen Gefäß Blaubeeren und Banane mit Cashewkerne, Vanillezucker, Haferflocken und Sojadrink fein pürieren. Auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn die Blaubeeren Saison haben, kannst Du natürlich auch frische verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	179 kcal		
Kohlenhydrate	28 g	Ballaststoff	3 g
Eiweiß	9 g	Fette	4 g