

Heidelbeer-Vanille-Shake mit Haferflocken





Zubereitungszeit 10min



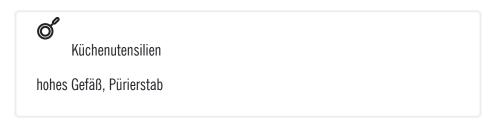


Zutaten

für 4 Portionen

| Heidelbeeren, tiefgefroren | 250 g |
|----------------------------|--------|
| Bananen | 2 St. |
| Cashewkerne | 1 EL |
| Vanillinzucker | 1 TL |
| Haferflocken, zart | 2 EL |
| Sojadrink | 500 ml |

Zubereitung



- 1. Heidelbeeren am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Bananen schälen und grob würfeln. Cashewkerne grob hacken.
- 2. In einem hohen Gefäß Heidelbeeren und Bananen mit Cashewkernen, Vanillinzucker, Haferflocken und Sojadrink fein pürieren. Auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn die Heidelbeeren Saison haben, kannst du natürlich auch Frische verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 198 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 35 g |
| Eiweiß | 9 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 3 g |