Heidelbeer-Vanille-Shake mit Haferflocken

Zeit gesamt 10min

Zubereitungszeit 10min

Schwierigkeit Einfach

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

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

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