




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	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	9 g	Fette	3 g