



Š C H O K O - S H A K M I T M I N Z E

Ein schneller Shake, perfekt nach dem Workout oder auch einfach so als Zwischenmahlzeit. Die Süße kommt nur aus natürlichen Zutaten und die Frische der Minze verleiht dem Shake noch das gewisse Extra.

ZEITSCHÄTZUNG
10 MIN

SCHWIERIGKEIT
SUPER EASY

ERNÄHRUNG
ALLESESSER

Š D A S B R A U C H S T D U

Für 1 Portion

- 1 Banane
- Minze
- Haferflocken
- Vollmilch
- Kakaopulver
- Honig

Š S O G E L I N G T ' S D I R



1 Banane klein schneiden



2 Banane, Minze, Haferflocken, Honig, Vollmilch und Kakaopulver in ein Gefäß geben



3 Alles pürieren



4 Shake im Glas servieren, mit Minzblättern garnieren und genießen