

Schoko-Bananen-Kokos-Shake

von Iris Berger

- 2 große oder 3 kleine Bananen
- 3 T Sojamilch
- 3-4 EL Kokosflocken
- 3-4 EL Nüsse (Haselnüsse, Mandeln o.ä.)
- 2 EL Kakao
- 2 EL Haferflocken

- Alle Zutaten in den Mixer geben und erst langsam, dann auf höchster Stufe durchmischen.

Varianten: Anstatt der Nüsse können auch Sonnenblumenkerne, Sesamsamen oder Cashewkerne verwendet werden.

Hinweis: Aufgrund der Bananen eigentlich süß genug, aber es kann auch noch etwas Zucker / Agavendicksaft dazugegeben werden.