Bananen-Shake.

5 Min. Vorbereitung | **5 Min.** Gesamtzeit | **leicht** Aufwand

Zutaten für: 2 Portion(en)

- 200 g geschälte Banane
- 2 TL Bio-Mandelmus (z.B. Naturgut)
- 2 EL geschrotete Leinsamen (z.B. Naturgut)
- 0,50 TL gemahlene Kurkuma (z.B. Naturgut)
- 1 Prise Salz
- 6 Eiswürfel (optional)
- 300 ml Bio-Milch oder Haferdrink (z.B. Naturgut)
- Kokosblütensirup (optional)

Zubereitung:

1. Banane, Mandelmus, Leinsamenschrot, Kurkuma und Salz im Standmixer auf niedriger Stufe mischen.
2. Nach und nach die Eiswürfel und die Flüssigkeit hinzugeben, bis der Shake genau richtig ist für deinen Geschmack – nicht zu wässrig, aber auch kein Brei. Jetzt kannst du den Mixer ruhig einmal kurz auf volle Power stellen.
3. Zum Schluss nach Wunsch mit dem Sirup abschmecken.
4. Shake in Gläser füllen und am besten sofort genießen.

PENNY.