

# Mandelmilch Shake

Der Mandelmilch Shake mit Banane schmeckt köstlich und ist sehr gesund. Dieses Rezept ist auch für Veganer geeignet.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 5 min

**Gesamtzeit:** 5 min



## Zutaten

500 ml	Mandelmilch (ungesüßt)
1 Stk.	<a href="#">Banane</a> (groß)
3 TL	Ahornsirup
3 TL	Erdnussbutter

## Zubereitung

1. Der **Mandelmilch Shake** ist rasch zubereitet und liefert sofort neue Energie. Dafür die reife Banane schälen und zerkleinern. Zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben, zu einem cremig, flüssigen Shake verarbeiten. In Gläser füllen und mit einem Trinkhalm servieren.

## Tipp

Den köstlichen Shake mit einer Prise Kakao Pulver bestäuben.

