



Hafer-Bananen-Shake mit Mandeldrink

Gesundheitliche Vorteile:

- **Bananen** sind eine ausgezeichnete Quelle für Kalium, das die Herzgesundheit unterstützt und den Blutdruck reguliert. Sie liefern zudem natürliche Kohlenhydrate, die schnell Energie bereitstellen und perfekt als schneller Energieschub geeignet sind.
- **Haferflocken** sind reich an löslichen Ballaststoffen, die helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und das Sättigungsgefühl zu verlängern. Sie enthalten zudem pflanzliches Eiweiß und wichtige Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen.
- **Mandeldrink** ist eine leichte, pflanzliche Milchalternative, die von Natur aus Vitamin E enthält, welches als Antioxidans wirkt und die Hautgesundheit fördert.
- **Honig** bringt eine natürliche Süße, während **Zimt** entzündungshemmende Eigenschaften hat und dabei helfen kann, den Blutzuckerspiegel zu regulieren. **Vanilleextrakt** sorgt für einen aromatischen Geschmack und rundet den Shake geschmacklich ab.

Dieser Hafer-Bananen-Shake mit Mandeldrink ist nicht nur schnell und einfach zuzubereiten, sondern auch eine köstliche und nährstoffreiche Möglichkeit, den Tag zu beginnen oder als Zwischenmahlzeit neue Energie zu tanken.



Hafer-Bananen-Shake mit Mandeldrink

Zutaten (2 Portionen)

- 2 reife Bananen
- 4 EL zarte Haferflocken
- 400ml Mandeldrink
- 1 TL Honig (optional)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Zimt (optional)
- Eiswürfel (optional für eine kühle Variante)

Zubereitung

Bananen vorbereiten

- Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.

Alle Zutaten mixen

- Die Bananenstücke, Haferflocken, Mandeldrink, und nach Wunsch Honig, Vanilleextrakt und Zimt in einen Standmixer geben. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Shake eine cremige Konsistenz erreicht.

Abschmecken

- Den Shake probieren und nach Belieben mit Honig süßen.

Servieren

- Shake in Gläser füllen und, falls gewünscht, Eiswürfel dazugeben. Sofort genießen oder für unterwegs in eine Flasche füllen.

Nährwerte pro Portion: 216 kcal, 40 g Kohlenhydrate, 6 g Protein, 4 g Fett