



Hafershake

Ein idealer Sommersnack ist unser leckerer Hafershake. Frisch gemixt und gekühlt stärkt er auch bei besonders heißen Temperaturen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Wartezeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 2 reife Bananen
- 400 ml kalte Mandelmilch
- 8 EL Schmelzflocken oder zarte Haferflocken
- 3 EL Sojajoghurt
- 3 EL Erythrit (oder Süßungsalternativen)
- 200 g aufgetaute TK Erdbeeren
- 1 TL Zitronensaft
- Frische Minze
- Ingwer
- Eine Handvoll Eiswürfel

1 Die reifen Bananen mit einer Gabel zerdrücken und in eine Schüssel geben. 200 ml Mandelmilch zufügen, die Schmelzflocken, den Sojajoghurt und das Erythrit unterrühren und alles kurz aufkochen. Die Flüssigkeit dickt nun nach und muss dafür rund dreißig Minuten im Kühlschrank ruhen.

2 Die gekühlte Bananenmilch in einen Mixer geben und mit den Erdbeeren, 200 ml kalter Mandelmilch, dem Zitronensaft, fein geschnittenen Minzblättern und etwas gepresstem Ingwer vermischen (Menge nach Geschmack). Zuletzt einige Eiswürfel zum verzehrfertigen Hafershake geben und nach Belieben verzieren.

Tipp: Die Früchte können selbstverständlich variieren – ganz nach Geschmack und saisonaler Verfügbarkeit.

Guten Appetit!