



BANANEN-BEEREN-MILCHSHAKE

ZUTATEN:

Banane
Verschiedene Beeren
Hafermilch (alternativ Milch)
Flohsamenschalen
Honig

1
1 Tasse
400 ml
1 TL
1 EL

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und alles gut durchmischen.

TIPP: Für den Sommer kann man auch gefrorene Früchte nehmen!

