

Bananen-Mango-Buttermilch-Shake

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Banane
- 1 reife Mango
- 600 ml Buttermilch
- 50 g (1,5 %) Naturjoghurt
- 8 EL Dinkel- oder Hafer- Schmelzflocken
- 1 EL Leinöl

Die Banane schälen und grob zerteilen. Mango schälen, halbieren, vom Kern befreien und Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.

Banane, Mango, Buttermilch, Joghurt und Schmelzflocken in einen Mixer geben und fein pürieren. Zum Schluss das Leinöl dazugeben und verrühren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Lena Gartner

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen