

Bananen-Shake mit Avocado

Zutaten (für 1 Personen):

- 0,5 Avocado
- 0,5 Banane
- 225 ml Kokoswasser
- alternativ: Kokosmilch
- 1 Prise Zimt

Avocado und Banane schälen, grob zerkleinern und zusammen mit Kokoswasser- oder -milch und Zimt in einen Mixer geben und pürieren. Statt mit einem Mixer geht das auch in einem hohen schmalen Gefäß mit einem Pürierstab.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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