

Frühstücksshake mit Avocado und Banane

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 reife Banane
- 0,5 Avocado
- 200 ml ungesüßter Reisdrink
- alternativ: ungesüßte Kokosmilch
- 3 EL gutenfreie Hafer- Schmelzflocken
- 1 TL (entölt, zuckerfrei) Kakaopulver
- 0,5 TL Zimt
- 1 TL Algenöl

Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Avocado entkernen. Alle Zutaten bis auf das Algenöl in einen Mixer geben und pürieren. Anschließend Algenöl untermischen. Der Shake schmeckt am besten gut gekühlt.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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