Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Frühstück / Kinder / Super Food / super schnell /

Blaubeer-Frühstücksshake

Alles was man für einen guten Morgen braucht, vereint in einem Shake. So mag ich es! Als sich meine bessere Hälfte vor Jahren einen Stabmixer zugelegt hat, wurde zu Beginn alles zusammengemixt, was die Vorratsschränke zu bieten hatten. Unter anderem war eine der Standardkombinationen Haferflocken, Milch, Banane. Ich habe mich immer sehr gefreut, einen solchen Shake zum Frühstück serviert zu bekommen. Wir haben den Frühstücksshake mit den Jahren immer weiter perfektioniert und ich bin von dieser Version hier sehr angetan! Zu den 3 Standardzutaten gesellen sich Blaubeeren, Mandelmuss und Datteln. Ein Powerpaket für einen guten Start in den Tag!

Zutaten für 2 Portionen

- 500 ml - kalte Milch
- 1 - Banane
- 2 - Datteln, entkernt
- 80 gr - Blaubeeren
- 1 EL - Mandelmus
- 4 EL - Haferflocken

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zusammen in einen Standmixer geben und für ca. 40 Sekunden mixen.
2. (Oder mit einem Pürierstab pürieren.)

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia