

Schoko-Mandel-Shake

Einen cremigen, klebrig-süßen Schoko-Milchshake. Wer kann dazu nein sagen?! Und wenn er dann auch noch gesund ist und man keine Angst vor einem Sahne- und Zuckerkollaps haben muss, dann immer her mit dem guten Zeugs! Dieser Shake ist so cremig und so süß, dass man kaum erwarten würde, dass nur "Gutes" darin ist. Und das sind doch die besten Dinge!

Zutaten für 2 Portionen

- 250 ml - Mandelmilch
- 15 - Mandeln
- 5 - Datteln, entkernt
- 2 - Bananen
- 1 EL - Mandelmus
- 2 TL - Kakaopulver, stark entölt

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zusammen in einen Standmixer geben (oder mit einem Pürierstab) und für ca. 2 Minuten zu einem cremigen Shake mixen.
2. Kalt servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia