

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
472 kcal

KOHLENHYDRATE
54,6 g

FETT
19,0 g

EIWEISS
18,2 g

BALLASTSTOFFE
6,4 g

Kokos-Milchshake

Zubereitung (5 Min.)

1. Die Kokosflocken in einer beschichteten Pfanne anrösten, kurz abkühlen lassen und zur Milch geben.
2. Das Obst vorbereiten und alle Zutaten im Mixer pürieren. Nach Belieben mit Minze garnieren.

Tipp! Besonders erfrischend wird dieser Shake, wenn 2–3 Eiswürfel mit gemixt werden.

Zutaten

20 g Kokosflocken
250 ml Milch 1,5 % Fett
200 g reife Mango oder Aprikosen
200 ml Buttermilch
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
1 Msp. Zimt
1 Msp. Kardamom
Minze, zum Garnieren