



# SCHOKO-SHAKE MIT MINZE

Ein schneller Shake, perfekt nach dem Workout oder auch einfach so als Zwischenmahlzeit. Die Süße kommt nur aus natürlichen Zutaten und die Frische der Minze verleiht dem Shake noch das gewisse Extra.

ZEITSCHÄTZUNG  
**10 MIN**

SCHWIERIGKEIT  
**SUPER EASY**

ERNÄHRUNG  
**ALLESESSER**

## DAS BRAUCHST DU

Für 1 Portion

- 1 Banane
- Minze
- Haferflocken
- Vollmilch
- Kakaopulver
- Honig

## SO GELINGT'S DIR



1 Banane klein schneiden



2 Banane, Minze, Haferflocken, Honig, Vollmilch und Kakaopulver in ein Gefäß geben



3 Alles pürieren



4 Shake im Glas servieren, mit Minzblättern garnieren und genießen