



Mandel-Bananen Shake

🕒 Preparation time: 5 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 5 minutes

Zutaten für 2 Shakes

- 300 ml Mandeldrink
- 1 reife Banane
- 4 entsteinte Medjoul-Datteln
- 1 kleiner EL Mandelsirup | zum Beispiel von der Firma Monin (im Supermarkt oder beim Getränkehandel erhältlich)
- 0.5 TL Zimt
- Optional zum Garnieren: 4 gehackte Mandeln

Zubereitung (ca. 5 Minuten)

1. Mandeldrink, geschälte Banane, entsteinte Medjoul-Datteln, 1 EL Mandelsirup und etwas Zimt in einen Mixer geben. Alle Zutaten etwa 3 Minuten zu einem sämigen, schaumigen Shake verarbeiten.

Zur Deko etwas Zimt und eine ganz, ganz fein gehackte Mandel oben auf den Shake geben & genießen.