

Banane -Mango-Shake

Zutaten:

- 1/4 Mango
- 1/4 Banane
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Haferflocken
- 1 TI Flohsamenschalen
- 200 ml Buttermilch
- 1 Eßl. Proteinshake
- Xylit nach Geschmack



Zubereitung:

Die Mango schälen und würfeln. Die restliche Frucht zusammen mit der Banane, dem Proteinshake, dem Zitronensaft, den Haferflocken, den Flohsamenschalen und der Buttermilch in den Mixer oder Smoothie Maker geben. Nach Bedarf süßen – unbedingt vorher probieren, da Mangos und Bananen unterschiedlich süß sein können. In ein Glas füllen und für 10 Minuten quellen lassen. Schmeckt auch lecker mit anderen Früchten wie Papaya, Orange, Ananas etc.