

APFEL-ZIMT-SHAKE

Kategorie: DESSERT | FRÜHSTÜCK | GETRÄNKE | KALTE SPEISEN



Zutaten für 1 Portion:

- 1 Stück Apfel
- 250 ml Mandelmilch
- 1.5 Esslöffel Mandelmus
- 2 Esslöffel Hirseflocken
- 1 Esslöffel Leinöl
- 0.5 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Kardamom
- 0.5 Teelöffel Ingwer

ZUBEREITUNG:

Den Apfel waschen, entkernen und grob in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen.

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.