

Morgen-Power-Shake

(für 3 Portionen)

Dies ist ein sehr schnelles Frühstück- für zu Hause oder unterwegs. Sättigt durch hochwertige Fettsäuren und Eiweiss. Bis auf das Obst keine weiteren Kohlenhydrate enthalten.

Zutaten:

2 große reife Pfirsiche

Oder 2 reife Bananen, geschält

1 große reife Avocado

500 ml Mandelmilch/Kokosmilch

2 EL Kokosöl

optional: Zimt, Ingwer

Zubereitung:

Das Obst inkl. Avocado klein schneiden. Nach Belieben Ingwer, in kleinen Stücken, dazugeben.

Alles gut mixen. Mit Zimt bestreuen. Am besten frisch servieren.



