



Bunte Shakes

So einfach & so lecker

Zubereitung

1. Haselnüsse zerkleinern und mit dem Honig mischen. Nuss-Honig Mischung in einer trockenen Pfanne karamellisieren. Karamellierte Nüsse auf Pergament- oder Backpapier abkühlen lassen.
2. Früchte in einem Mixer zerkleinern und den Alpro Sojadrink in der Geschmacksrichtung nach Wahl hinzufügen (z.B. Vanille, Schokolade, Banane). Außerdem die Alpro Joghurtalternative Natur und Eiswürfel hinzufügen. Alle Zutaten gut mixen.
3. Das fertige Shake auf gekühlte Gläser verteilen und vor dem Servieren mit den karamellisierten Nüssen garnieren.


4 Portionen


15Min.



Zutaten

- 60 g Haselnüsse
- 1 EL Honig
- 400 g Obst nach Wahl (rote Früchte oder Banane)
- 800 ml Alpro Sojadrinks in verschiedenen Geschmacksrichtungen (z.B. Vanille, Schokolade, Banane)
- 250 g Alpro Joghurtalternative Natur
- 6 Eiswürfel