



Matcha-Bananen-Shake

Zutaten:

- 300 ml Pflanzenmilch
 - 2 reife Bananen
- 2 EL entöltes Nussmehl z.B. Mandelmehl (oder Proteinpulver)
 - 2 EL feine Haferflocken (oder gekeimter Buchweizen)
 - 2 TL Matcha-Pulver
 - 1 TL Zitronenabrieb
 - Prise Salz
- 3– 4 Eiswürfel (für heiße Tage)

Zubereitung:

Einfach alles ab in den Mixer! 😊