

Anika's Lila Laune Shake

1 Banane

50g Blaubeeren, gefroren

1 EL Hanfsamen (optional)

10g Zitronensaft

10g Agavendicksaft/Honig

200g Jogurt

Zubereitung: Banane mit Blaubeeren und Hanfsamen pürieren, Zitronensaft, Jogurt und Agavendicksaft/Honig hinzufügen, gut durchmischen. Kalt Servieren und genießen!

Anstelle von Jogurt kann man auch Alternativen verwenden wie Sojajogurt, Kokosjogurt, Skyr oder Kefir.

Guten Appetit!

