



## Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

### LOW-FAT - 1 PORTION

## MANDELMILCHSHAKE MIT BANANE

### ZUBEREITUNG

1. Die Datteln entkernen und mit den Haferflocken sowie 50 ml Mandelmilch im Mixer fein pürieren.
2. Die Banane schälen, klein schneiden, mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und noch einmal alles gut durchmischen.
3. Nach Belieben mit Zimt verfeinern.

### ZUTATEN

250 ml Mandelmilch

70 g Magerquark

1 Banane

2 Datteln

1 TL Ahornsirup

2 EL Haferflocken

Zimt



346  
Kalorien



56g  
Kohlenhydrate



15g  
Eiweiß



5g  
Fett



6g  
Ballaststoffe