

Kiwi-Bananen-Shake

von Iris Berger

- 2 Kiwis
- 2 kleine Bananen
- 3 T Sojamilch
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Kokosflocken

- Entweder alle Zutaten im Mixer gründlich pürieren oder
- alle Zutaten bis auf 1 T Sojamilch mit dem Pürierstab pürieren, am Schluß die restliche Tasse Sojamilch hinzugeben.