

LiaLove Kids Rezepte

Veganer Erdbeershake

Zubereitung

Vorab: Je nachdem wie viel Erdbeermilch ihr zubereiten möchtet, entsprechend die Zutatenmenge anpassen. Wir haben für unseren Shake 500 ml Mandel-Hafer Drink und 300 Gramm gefrorene Erdbeeren verwendet. Gefroren, da außerhalb der Saison - schmeckt genauso lecker, wie frische Erdbeeren. Dazu 2 EL Agavendicksaft.

Zutaten

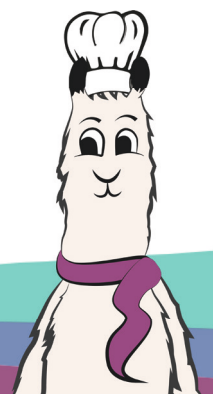
- > Erdbeeren (frisch o. gefroren)
- > Pflanzendrink (Mandel, Hafer, Soja o. ä.)
- > Agavendicksaft
- > ggf. Vanillepaste

1. Pflanzendrink, Erdbeeren, Agavendicksaft und etwas Vanillepaste (sofern gewünscht) in einen Mixer geben und ca. eine Minute mixen. Alternativ den Shake mit einem Pürierstab vermischen. In eine Flasche oder Glas abfüllen und das wars auch schon :-)

Tipp: Wenn ihr es cremiger wollt, könnt ihr eine Kugel veganes Erdbeereis dazu mischen. Wir haben aufgrund des zugesetzten Zuckers darauf verzichtet.

Das LiaLama und das LiaLove Kids Team wünscht euch guten Appetit und viel Spaß beim Nachmachen :-)

#veganer Erdbeershake



Bilder



#veganer Erdbeershake

