



Special: Apfelstrudel-Shake mit Rosinen

& Erdnussbutter-Birnen-Shake mit Trauben



20-30min



2 Personen

Ob als genussvoller Start in den Tag, Power-Drink am Nachmittag oder leckeres Dessert in flüssiger Form – entscheide selbst, wann du dich mit diesen raffinierten Smoothies aus mit Haferflocken und Milch verwöhnen möchtest! Die Variante mit Rosinen, Apfel und Zimt erinnert an Apfelstrudel. Der Mix aus Traube, Birne und Erdnussbutter ist inspiriert vom US-Klassiker „PB&J“, dem berühmten Erdnussbutter-Marmeladen-Sandwich. Yum!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Haferflocken ¹
- 1 Packung Rosinen ¹²
- 2 Äpfel
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Packung rote Weintrauben
- 1 Birne
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- Salz

Küchenutensilien

- Standmixer
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Die restlichen Haferflocken z. B. für das nächste Porridge verwenden!

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

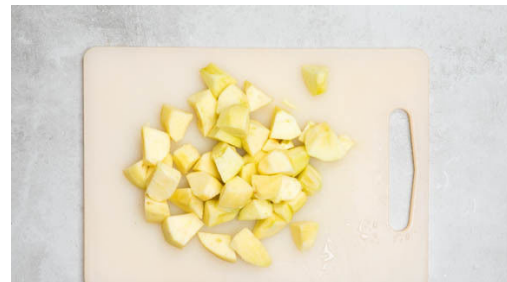
Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 15.8g, Kohlenhydrate 99.9g, Eiweiß 16.5g



1. Flocken einweichen

4EL Haferflocken und die **Rosinen** mit 100ml heißem Wasser übergießen und quellen lassen.



2. Äpfel schneiden

Die **Äpfel** schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



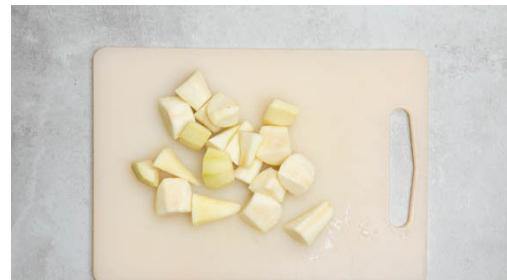
3. Shake pürieren

Die **Rosinen-Flocken-Mischung** in einen Standmixer geben, dann die **Äpfel** und **1/2TL Zimt** dazugeben. **100ml Milch** und 250ml Wasser angießen und alles abgedeckt einige Minuten fein pürieren. **Tipp:** Wer einen leistungsstarken Mixer hat, kann nach Belieben noch 2-3 Eiswürfel mitpürieren. Den **Apfelstrudel-Shake** in Gläser gießen und servieren.



4. Trauben abzupfen

Für den **Erdnussbutter-Birnen-Shake** ca. **2/3 der Trauben** abzupfen. Die **restlichen Trauben** werden für den **Shake** nicht benötigt und können als Snack verzehrt werden.



5. Birne schneiden

Die **Birne** schälen, längs vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



6. Shake pürieren

Der Reihe nach die **Trauben**, die **Erdnussbutter**, **3EL Haferflocken**, die **Granatapfelmelasse** und die **Birnen** in den Standmixer geben. **100ml Milch**, 150ml Wasser und 1 kleine Prise Salz zugeben und alles abgedeckt fein pürieren. **Tipp:** Wer einen leistungsstarken Mixer hat, kann nach Belieben noch 2-3 Eiswürfel mitpürieren. Den **Shake** in Gläser gießen und servieren.