



Special: Apfelstrudel-Shake mit Rosinen

& Erdnussbutter-Birnen-Shake mit Trauben

20-30min 3-4 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
- 2 Packungen Rosinen 12
- 3 Äpfel
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 2 Packungen Milch 7
- 1 Packung rote Weintrauben
- 2 Birnen
- 2 Päckchen Erdnussbutter 5
- 2 Päckchen Granatapfelmelasse

Was du zu Hause benötigst

- Salz

Küchenutensilien

- Standmixer
- Messbecher
- Sparschäler

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

Kochtipp

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 590kcal, Fett 15.6g, Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 16.1g



1. Flocken einweichen

8EL Haferflocken und die **Rosinen** mit 200ml 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 **1TL Zimt** dazugeben. **200ml Milch** und 400ml 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** die **Trauben** abzupfen.



5. Birnen schneiden

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



6. Shake pürieren

Der Reihe nach die **Trauben**, die **Erdnussbutter**, **6EL Haferflocken**, die **Granatapfelmelasse** und die **Birnen** in den Standmixer geben. **200ml Milch**, 300ml Wasser und 1 Prise Salz zugeben und alles abgedeckt einige Minuten fein pürieren. **Tipp:** Wer einen leistungsstarken Mixer hat, kann nach Belieben noch 2-3 Eiswürfel mitpürieren. Den **Shake** in Gläser gießen und servieren.