



# APFELSTRUDEL Shake

## Zutaten

1 Portion

250g Hafermilch

1/2 Apfel

1/2 Banane

4 dünne Scheiben Ingwer

1/2 TL Zimt



## Zubereitung

### MIT THERMOMIX

- Apfel vom Gehäuse trennen und in Stücke schneiden
- Alle Zutaten im Mixtopf 1Min/St 10 mixen

### OHNE THERMOMIX

- Apfel vom Gehäuse trennen und in Stücke schneiden
- Alle Zutaten mit einem Hochleistungsmixer mixen