

Frühstücksdrink Banane-Dinkel-Schoko



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

Thermomix

Der schokoladige Frühstücksdrink mit Dinkel, Banane und Kakao enthält nur wenig Zucker, aber viel Energie für einen guten Start in den Tag

Heute früh haben wir mit Erschrecken festgestellt, dass die Müsli-Dose leer ist. Also haben wir etwas experimentiert...

Neulich habe ich im Supermarkt die Kakaodüsis von Seitenbacher entdeckt, als ich mal wieder nach gesunden Cerealien gestöbert habe, die nicht nur aus Zucker bestehen. Die großen Schokokringel bestehen nur aus Dinkel, Kakao und wirklich nur etwas Fruchtzucker. Da auf der Packung steht, dass sie sich super für Shakes eignen, wollte ich das gleich probieren. Ich hatte auch noch ein paar sehr reife Bananen da und mein Thermomix lachte mich auch an ;-)

Entstanden ist so ein toller schokoladiger Frühstücksdrink, der nicht nur den Kindern sondern auch mir als Mama sehr gut schmeckt.

Zutaten für den Frühstücksdrink:

- reife Bananen
- Vollmilch

Arbeitszeit:

ca. 2 Minuten

So bereitest du den Schokodrink zu

Ich habe eine Müslischüssel voll Schokokringel in den Thermomix gegeben und auf Stufe 8 für 5 Sekunden zerkleinert. Dann kamen die 3 Bananen und ein guter Schuss Milch dazu. Das verrührt ihr für 20 Sekunden auf Stufe 7. Je nachdem wie flüssig der Bananen-Schokoflocken-Drink dann ist, könnt ihr noch etwas Milch dazugeben.

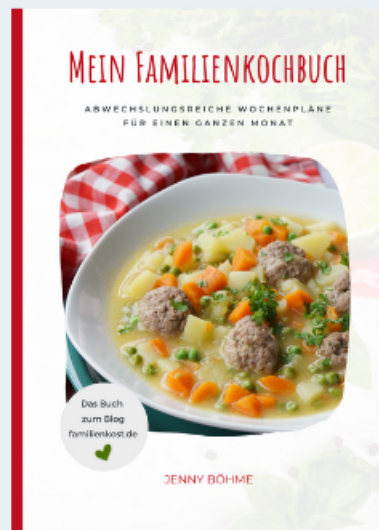
Wer keinen Thermomix besitzt kann die Zubereitung auch mit einem kräftigen Püriersab ausprobieren. Dann würde ich zuerst die Bananen pürieren, die Milch zugeben und schließlich die Kakao-Düsis darin zerkleinern.

Lasst es euch schmecken!

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Bei uns ist dieser schnelle Frühstücksdrink mit dem intensiven Kakaogeschmack der neue Hit am Frühstückstisch. Auch unsere kleine einjährige Maus schleckert ihn begeistert aus ihrer Henkeltasse. Die Kakaodüsis werden wir ab jetzt wohl regelmäßig kaufen, denn sie sind auch eine tolle Knabberlei für unterwegs oder am Nachmittag.