

Veganer Erdbeer-Kokos-Milchshake

28.06.2015 13:20

Zutaten 5 Personen

Ca. 300 g Erdbeeren

Ca. 300 ml Reis-Kokos-Drink oder Kokosmilch

2 EL Kokosflocken

1 EL Ahornsirup oder Zucker

evtl. Minze

Zutaten für die Cashewmilch (anstatt Kokos-Reis-Drink oder Kokosmilch):

½ Tasse Cashews

500 ml Wasser

Zubereitung

1.Variante:

1. Erdbeeren waschen und das Grün entfernen. Erdbeeren in einen Mixer geben. Ich habe den Standmixer von Kenwood. Es ginge auch ein Stabmixer, wobei ich hier den BRAUN Stabmixer nehme. Reis-Kokos-Drink oder Kokosmilch hinzugießen und alles gut mixen.

2. Nun Kokosflocken sowie Ahornsirup oder Zucker hinzugeben. Leider hatte ich keine Minze mehr Zuhause. Diese passt aber hervorragend dazu und muss einfach mitgemixt werden – schmeckt herrlich erfrischend.

2. Variante: Cashewmilch machen und restliche Zutaten hinzugeben und alles gut mixen.

Die Mengen sind nur ungefähr: wenn du es gerne süßer hast, einfach mehr Zucker oder Ahornsirup nehmen. Wenn du es gerne fruchtiger hast, nimmst du mehr Erdbeeren. Natürlich kannst du auch andere Beerensorten hinzugeben.



[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!