

# SCHOKOBANANEN- TRAUM

## Was ist drin?

- 1 Banane
- 1–2 Esslöffel Kakaopulver
- ½ Tasse Porridge-Haferflocken
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- ½ Tasse innocent Mandeldrink



## Wie wird's gemacht?

- 1 Zerdrücke die Banane mit einer Gabel und vermische sie mit dem Kakaopulver.



- 2 Füll die Hälfte der Porridge-Haferflocken und die Hälfte unseres innocent Mandeldrinks in ein Einmachglas. Schichte darauf die Hälfte der Bananen-Kakao-Masse. Nun mach das Gleiche mit der zweiten Hälfte, bis das Glas voll ist.



- 3 Setze zum Schluss einen Klacks Erdnussbutter auf die Bananen-Kakao-Masse im Glas.



- 4 Verschließe das Glas mit dem Schraubverschluss, stelle es über Nacht in den Kühlschrank und bleibe bis zum nächsten Morgen stark.

