

Erdbeer-Bananen-Shake mit Datteln und Honig

Für 2 Portionen:

350 g	Erdbeeren
1 gestr. EL	Honig, milde Sorte
2	reife Bananen
3	getrocknete Datteln
150 g	Sahne
150 g	Wasser
10 g	Nackthafer, frisch mittelfein gemahlen (ersatzweise Vollkorn-Schmelzflocken)

Die Erdbeeren putzen. 100 g Erdbeeren mit dem Honig pürieren und ca. 1 Std. kaltstellen.

In einem 2. Mixbecher die Bananen, mit den übrigen Erdbeeren, Datteln, Sahne, Wasser und Nackthafer fein pürieren und ebenfalls kaltstellen.

Das Erdbeer-Honig-Püree auf dem Boden und am Rand der Gläser einfüllen, indem die Gläser schräg gehalten und gedreht werden. Dann den Erdbeershake in die Gläsermitte füllen.

Mit einem Löffel z. B. ein Farbmuster an den Glaswänden oder auf der Oberfläche zaubern.