Rezept

Kurkumashake

Ein Rezept von Kurkumashake, am 29.04.2024

Zutaten

- **1** Banane
- **400 ml** Mandeldrink
- **4** Eiswürfel
- **1 EL** Kurkumapaste
- **1 TL** Kokosöl

Außerdem:

ein paar Chilifäden für die Garnitur (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 (à ca. 300 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 5 g F, 2 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit 1 EL Kurkumapaste, Mandeldrink, Kokosöl und den Eiswürfeln in einen Hochleistungsmixer geben und alles zu einem Shake mixen.

2. Den Kurkumashake auf zwei Gläser verteilen. Nach Belieben für die Garnitur noch ein paar Chilifäden auf jeden Shake streuen.