

Rezept

Banana Split – Protein-Shake

Ein Rezept von Banana Split – Protein-Shake, am 29.05.2023

Zutaten

2 kleine Bananen (ca. 300 g)	1 EL getrocknete Kirschen
300 ml Milch (1,5 % Fett)	2 Kugeln Schokoladeneis (ca. 60 g)
3 EL Erdnussmus	2 EL Cashewkerne
½ TL gemahlene Vanille	1 EL gehackte Haselnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 23 g F, 15 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Kirschen mit einem großen Messer fein hacken.

2. Die Bananenstücke mit Milch, Schokoladeneiscreme, Erdnussmus, Cashewkernen und Vanille in den Mixer geben.

3. Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40-50 Sek. fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.

4. Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und erneut kurz mixen. Den Drink in Gläser füllen, mit gehackten Haselnüssen und Kirschen garnieren und servieren, nach Belieben mit Trinkhalmen. Je nach Wunsch können die Kirschen und Haselnüsse auch mit gemixt werden.