

Rezept

Banane-Kirsch-Proteinshake

Ein Rezept von Banane-Kirsch-Proteinshake, am 09.06.2023

Zutaten

100 g TK-Sauerkirschen (entsteint)	1 kleine Banane (ca. 150 g)
100 g Tofu	200 g Magerquark
150 ml Mandeldrink (ungesüßt)	4 Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 5 g F, 20 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Kirschen in eine Schale geben und ca. 10 Min. antauen lassen. Inzwischen die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Tofu ebenfalls grob schneiden.

2. Für den Bananendrink die Bananenstücke mit 50 g Tofu, 100 g Quark, 75 ml Mandeldrink und 4 Eiswürfeln in den Mixer geben. Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40-50 Sek. fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist. Den Bananendrink gleichmäßig in zwei Gläser füllen.

3. Für den Kirschdrink die Kirschen mit 50 g Tofu, 100 g Quark und 75 ml Mandeldrink in den Mixer geben. Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40-50 Sek. fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist. Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und erneut kurz mixen.

4. Den Kirschdrink behutsam über einen Löffel in die Gläser füllen, sodass er sich als zweite Schicht auf den Bananendrink setzt. Den Drink sofort servieren.