

## Rezept

# Bananen-Erdnuss-Stulle mit zuckerfreiem Himbeer-Shake

Ein Rezept von Bananen-Erdnuss-Stulle mit zuckerfreiem Himbeer-Shake, am 28.03.2025

## Zutaten

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <b>1</b> große Banane             | <b>4 Scheiben</b> (Vollkorn-) Brot  |
| <b>4 TL</b> Erdnussmus (ungesüßt) | <b>50 g</b> Himbeeren (frisch oder TK)                                    |
| <b>100 g</b> Joghurt (3,5 % Fett) | <b>2 Handvoll</b> Gemüse (ca. 200 g; z. B. Paprika, Salatgurke, Kohlrabi) |

### Außerdem:

- 2** kleine Schraubflaschen (à ca. 150 ml Inhalt)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Brotboxen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 11 g F, 15 g EW, 57 g KH

## Zubereitung

1. Die Banane schälen und halbieren. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere beiseitelegen. Alle Brotscheiben mit je 1 TL Erdnussmus bestreichen. 2 Brotscheiben mit Bananenscheiben belegen, die andere Brothälfte darüberklappen und jedes Sandwich halbieren.
2. Für den Shake die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware rechtzeitig auftauen lassen). Die Beeren mit der restlichen Bananenhälfte, dem Joghurt und 60 ml Wasser in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
3. Den Shake in die Flaschen füllen. Das Rohkost-Gemüse waschen, ggf. schälen, entkernen und in Streifen schneiden. Brote, Shake und Gemüse auf die Brotboxen verteilen.