

Rezept

Erbsen-Bananen-Proteinshake

Ein Rezept von Erbsen-Bananen-Proteinshake, am 07.11.2024

Zutaten

150 g TK-Erbsen	1 kleine Banane (ca. 150 g)
100 g Tofu	12 Minzeblätter
300 ml Sojadrink (ungesüßt)	2 EL Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)
2 Msp. gemahlener Anis	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 12 g F, 19 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Erbsen in den Mixer geben und ca. 10 Min. antauen lassen. Inzwischen die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Tofu ebenfalls grob schneiden. Die Minzeblätter kalt abbrausen.
2. Bananenstücke, Tofu und Minze mit Sojadrink, Erdnüssen und Anis zu den Erbsen 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 Erbsen-Bananen-Shake in Gläser füllen und servieren.