Rezept

Kokos-Bananen-Smoothie mit Lupinen

Ein Rezept von Kokos-Bananen-Smoothie mit Lupinen, am 12.10.2024

Zutaten

2	Bananen
2	Orangen
200 ml	Kokosdrink
1	Dattel
2 Beutel	Lupinen-Proteinshake-Pulver (à 18 g; Kokosgeschmack)
1-2 TL	Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal, 2 g F, 12 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Am Vortag die Bananen schälen, in Stücke schneiden und in einem Gefrier-beutel mindestens 3 Std. oder über Nacht ins Tiefkühlfach legen.

2. Am nächsten Tag die Bananen in einen hohen Rührbecher oder in den Standmixer geben (je nach Leistungsstärke des Mixers die Bananen vorher etwas antauen lassen). Die Dattel entkernen und klein schneiden.

3. Die Bio-Orange heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Die Orange halbieren, zwei Spalten abschneiden und beiseitelegen. Den Saft aus beiden Orangen auspressen. Dattel, Orangenschale, -saft, Proteinshake-Pulver und die Hälfte des Kokosdrinks mit den Bananen fein mixen.

4. Den restlichen Kokosdrink hinzufügen und kurz und kräftig untermixen. Den Shake mit Limettensaft abschmecken und in Gläser oder Glasflaschen verteilen. Die Orangenspalten jeweils bis zur Mitte ein-schneiden, an den Glasrand stecken und die Smoothies nach Belieben mit einem Trinkhalm servieren.