

Rezept

Kraftprotz: Maca-Hanf-Shake

Ein Rezept von Kraftprotz: Maca-Hanf-Shake , am 01.06.2023

Zutaten

1 Banane	1 Zitrone
2 EL Hanfsamen	2 TL Maca-Pulver
400 ml ungesüßte Nussmilch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in grobe Stücke teilen. Dann den Saft der Zitrone auspressen.
-
2. Die Bananenstücke, den Zitronensaft, die Hanfsamen, das Macapulver und die Nussmilch in einen Hochleistungsmixer geben und alle Zutaten etwa 1 Min. fein pürieren. Den Drink in zwei Gläser füllen und sofort servieren. Wichtig: Wenn der Shake länger steht, verfärbt er sich leicht braun.