

Rezept

Nougat-Bananen-Proteinshake

Ein Rezept von Nougat-Bananen-Proteinshake, am 01.06.2023

Zutaten

1 kleine Banane	300 ml Mandeldrink (ungesüßt)
200 g Joghurt (1,5 % Fett)	50 g Magerquark
2 EL Haselnussmus	2 EL Haselnuss-Nugat-Creme
1 EL Kakaopulver	¼ TL gemahlene Vanille

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 18 g F, 11 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Bananenstücke mit Mandeldrink, Joghurt, Quark, Haselnussmus, Haselnuss-Nugat-Creme, Kakaopulver und Vanille in den Mixer geben.
2. Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40-50 Sek. fein pürieren, bis ein cremiger Drink entstanden ist.
3. Nach Belieben noch etwas Wasser zum Verdünnen dazugeben und erneut kurz mixen. Den Drink in Gläser füllen und servieren, nach Belieben mit Trinkhalmen.