Rezept

Proffee - Protein-Shake mit Kaffee & Banane

Ein Rezept von Proffee - Protein-Shake mit Kaffee & Banane, am 20.04.2024

Zutaten

1	kleine Banane (ca. 150 g)
250 ml	Milch (1,5 % Fett)
2 EL	Haferflocken
1 EL	Kakaopulver
2 Prisen	Zimtpulver
200 ml	kalter Kaffee
2 EL	Leinsamen
1 EL	gemahlene Gelatine
3	Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 7 g F, 14 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Bananenstücke mit Kaffee, Milch, Leinsamen, Haferflocken, Gelatine, Kakaopulver und Eiswürfeln 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. Den Drink in Gläser füllen, mit je 1 Prise Zimtpulver garnieren und sofort servieren.