

Rezept

# Schoko-Protein-Drink

Ein Rezept von Schoko-Protein-Drink, am 29.05.2023

## Zutaten

<b>50 g</b> Zartbitter-Schokolade	<b>200 ml</b> Mandeldrink (ungesüßt)
<b>100 g</b> Kidneybohnen (Dose, abgetropft)	<b>200 g</b> Joghurt (1,5 % Fett)
<b>8</b> Eiswürfel	<b>2 EL</b> geschälte Mandeln
<b>2 EL</b> Kakaopulver	<b>1 Msp.</b> Zimtpulver

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 21 g F, 13 g EW, 24 g KH

## Zubereitung

1. Die Schokolade mit einem Messer grob hacken. Den Mandeldrink in einem Topf bei kleiner Hitze erwärmen. Die Schokolade dazugeben und unter Rühren auflösen.

---

2. Die Schoko-Mandeldrink-Mischung mit den Bohnen in den Mixer füllen. Joghurt, Eiswürfel, Mandeln, Kakao und Zimt dazugeben.

---

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 Drink in Gläser füllen und servieren, nach Belieben mit Trinkhalmen.