

Rezept

Veganer Salted-Peanut-Shake

Ein Rezept von Veganer Salted-Peanut-Shake, am 05.12.2025

Zutaten

4	Bananen	2 EL	Erdnüsse (gesalzen)
50 g	dünne Zartbitter-Schokolade	200 g	aufschlagbare Kokoscreme (ersatzweise aufschlagbare Sojacreme)
250 g	Erdnussmus	2 EL	Kakaopulver
	Meersalz	600 ml	Haferdrink (ersatzweise Sojadrink)

Außerdem

1 Spritzbeutel mit großer Lochtülle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal, 51 g F, 25 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in einen Gefrierbeutel füllen, verschließen und ca. 5 Std. tiefkühlen.
2. Die Erdnüsse grob hacken. Die Schokolade in grobe Stücke brechen. Die Kokoscreme in einer Schüssel mit dem Handrührgerät steif schlagen. In den Spritzbeutel füllen und bis zur Verwendung kühlen.
3. Tiefgekühlte Bananen, Erdnussmus, Kakaopulver, 1 Prise Meersalz und Haferdrink in einen Mixer geben und cremig pürieren. Den Milchshake in vier große Gläser füllen und die Kokossahne als Häubchen daraufspritzen. Den Shake mit gehackten Erdnüssen und Schokoladenstücken dekorieren. Mit Trinkhalmen servieren.