

Rezept

Veganer Vanille-Proteinshake mit Tofu und Sesam

Ein Rezept von Veganer Vanille-Proteinshake mit Tofu und Sesam, am 26.04.2024

Zutaten

2 EL geschälte Mandeln	1 EL Chia-Samen
2 TL Sesam (nach Belieben hell oder dunkel)	1 kleine Banane (ca. 150 g)
250 g Tofu	250 ml Mandeldrink (ungesüßt)
2 EL Haferflocken	½ TL gemahlene Vanille
2 Eiswürfel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser à 350 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 20 g F, 19 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Für einen Drink mit einem besonders nussigen Aroma Mandeln, Chia-Samen und Sesam nacheinander in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen - Mandeln und Samen können aber auch ungeröstet verwendet werden.

2. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Tofu grob schneiden. Banane und Tofu mit Mandeldrink, Haferflocken, Mandeln, Chia-Samen, Vanille und Eiswürfeln in den Mixer geben.

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 alles erneut kurz mixen. Den Drink in Gläser füllen, mit je 1 TL Sesam garnieren und servieren.