



Bananen-Erdnuss-Proteinshake mit Kakao



Rezeptinfo

Zutaten für 2 große Portionen
Zubereitungszeit: 10 Minuten

pro Portion: 1180 kJ, 282 kcal, 30,1 g Kohlenhydrate, 11,5 g Eiweiß, 12,3 g Fett, 19,0 mg Cholesterin, 3,61 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Magst du deine Belohnung nach dem Sport gern schokoladig? Dann ist dieser Proteinshake perfekt für dich: Mit viel Kakao, Banane und Erdnussbutter füllt er deine Energiereserven wieder auf und macht einfach nur glücklich! So einfach geht's:

Step 1:

Die Banane schälen und in Stücke schneiden.

Step 2:

Anschließend gibst du die Bananenstücke mit den anderen Zutaten in einen Mixer oder ein hohes Gefäß und pürierst alles zu einem cremigen Shake.

Zutaten:

Menge

| | |
|--------|---------------|
| 1 | reife Banane |
| 200 ml | Milch |
| 200 g | Joghurt |
| 1 EL | Kakaopulver |
| 1 EL | Erdnussbutter |
| 1 EL | Honig |

Tipp

Wenn dir der Proteinshake zu dickflüssig ist, kannst du einfach noch ein bisschen mehr Milch dazugeben.