

Bananen-Shake mit Avocado

Zutaten (für 1 Person):

- ½ Avocado
- ½ Banane
- 225 ml Kokoswasser
- 1 Prise Zimt

Avocado und Banane schälen, grob zerkleinern und zusammen mit der Kokosmilch sowie einer kleinen Prise Zimt in einen Mixer geben und pürieren. Statt mit einem Mixer geht das auch in einem hohen schmalen Gefäß mit einem Pürierstab.

Nährwerte (pro Portion):

214 kcal, 2,7 g Eiweiß, 15,1 g Fett, 17,1 g Kohlenhydrate, 5,6 g Ballaststoffe

Wenn man statt des Kokoswassers Kokosmilch verwendet, hat das Rezept folgende Nährwerte:

683 kcal, 7 g Eiweiß, 61 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen