

Dattel-Kurkuma-Shake

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 kleine Banane
- 1 EL Kokosöl
- 2 Datteln
- 200 ml Milch
- 50 ml Cashew-Drink
- 1 TL Kurkuma
- 1 Messerspitze Schwarzer Pfeffer

Die Banane schälen, grob zerkleinern und zusammen mit den anderen Zutaten in einem Mixer oder hohen Rührbecher pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Aysel Köse

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