

Bananen-Mango-Buttermilch-Shake

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Banane
- 1 reife Mango
- 600 ml Buttermilch
- 50 g (1,5 %) Naturjoghurt
- 8 EL (z. B. Dinkel-Hafer) Schmelzflocken
- 1 EL Leinöl

Die Banane schälen und grob zerteilen. Mango schälen, halbieren, vom Kern befreien und Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.

Banane, Mango, Buttermilch, Joghurt und Schmelzflocken in einen Mixer geben und fein pürieren. Zum Schluss 1 EL Leinöl dazugeben und verrühren.

Nährwerte (pro Portion):

170 kcal, 7 g Eiweiß, 4 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Arthrose
Colitis
Fersensporn
Fettstoffwechselstörungen
Magen-Bypass
Migräne
PCO
Potenzstörung
Rosazea
Sodbrennen/Reflux
Sinusitis

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 01.02.2021

Koch/Köchin: Lena Gartner

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