

Powerbooster-Shake mit Bananen und Kokosmilch

Zutaten (für 2 Personen):

- 75 g zarte Haferflocken
- 150 g Magerquark
- 100 ml Kokosmilch
- 200 ml Mandeldrink
- 15 g Walnüsse
- 1 EL Hanfsamen
- 0,5 Banane
- 100 g Erdbeeren
- 1 EL Honig
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 0,2 TL Kurkuma
- 0,5 EL Leinöl
- nach Belieben: frisch gemahlener Pfeffer

Alle Zutaten bis auf das Leinöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Zum Schluss das Leinöl dazugeben und unterrühren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

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