

# Grüner Shake mit kalifornischen Walnüssen



#### Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

 Energie:
 522 (480) kcal/ 2185 (2048)kJ
 Fett:
 38 (36,4) g

 Eiweiß:
 12,5 (11,7) g
 Davon gesättige Fettsäuren:
 5,4 (3,8) g

 Kohlenhydrate:
 33,2 (28,9) g
 ungesättige Fettsäuren:
 32,6 (32,6) g

### **Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten + Kühlzeit

## **Zubereitung:**

- 1. Walnüsse in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und über Nacht stehen lassen. Bananen schälen, in Stücke schneiden und einfrieren.
- **2.** Am Morgen die Walnüsse in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Anschließend die Walnüsse mit 500 ml Mineralwasser in einem Mixer für etwa 5 Minuten pürieren.
- **3.** Den Grünkohl putzen, den Stamm der Blätter entfernen und die Blätter in Stücke schneiden. Die gekühlte Birne entkernen und schälen.

#### Zutaten für 4 Portionen :

200 g kalifornische Walnüsse

500 ml kochendes Wasser

1 Prise Salz

120 g Grünkohl (saisonale Alternative: junger Spinat)

1 reife Birne, gekühlt

2 reife Bananen, in Stücken gefroren

200 g Naturjoghurt

1 - 2 EL Honig

**4.** Die Walnusscreme im Mixer mit den restlichen Zutaten mischen und pürieren, bis der Shake cremig ist. Nach Geschmack mit noch etwas Honig oder einigen Spritzern Zitrone abschmecken und sofort servieren.