



Bananen-Smoothie mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 249 kcal
Eiweiß: 6 g Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 35

Zubereitungszeit:
ca. 15 Minuten

Zubereitung:

1. Walnüsse klein hacken und im Backofen bei 170 Grad für 7 Minuten lang rösten und abkühlen lassen.
2. Bananen klein schneiden, mit Sojamilch, Vollmilch und Eiswürfeln in einem Mixer pürieren. Anschließend gehackte Walnüsse zugeben und den Soja-Smoothie nochmals aufmixen. In 4 Gläser geben, mit einigen gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

2 Bananen
120 g kalifornische Walnüsse
300 ml Sojamilch
60 ml Vollmilch
Eiswürfel
Kalifornische Walnüsse zum Dekorieren