



Bananen-Walnuss-Shake



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	325 kcal/ 1390 kJ	Fett:	14,5 g
Eiweiß:	8 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	4,2 g
Kohlenhydrate:	40 g	ungesättigte Fettsäuren:	10,3 g

Zubereitungszeit:
ca. 5 Minuten + Kühlzeit

Zubereitung:

1. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und in einem Plastikbeutel für einige Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen.
2. Gefrorene Banane, Joghurt, Walnüsse und einen Teelöffel Honig in einen Mixer geben.
3. Bei niedriger Geschwindigkeit mixen bis sich die Zutaten vermischen. Dann bei hoher Geschwindigkeit mixen bis ein geschmeidiger Shake entstanden ist. Eventuell nach Geschmack mit Honig nachsüßen. Sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 sehr reife Bananen (à 150 g)
- 500 g Vanillejoghurt*
- 65 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 2 EL Honig
- *kann je nach Hersteller Gluten enthalten