



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 gesättigte Fettsäuren:	5,4 (3,8) g
Kohlenhydrate:	33,2 (28,9) g	ungesättigte 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.

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.

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