



Eiweiß-Shake Banane

Zeit gesamt
🕒 5min

Zubereitungszeit
🕒 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Sojadrink	300 ml
Speisequark, Magerstufe	80 g
Bananen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

Küchenmaschine

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis es richtig fein ist.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Bei warmen Temperaturen einfach die Flasche mit dem Smoothie in dein Badehandtuch mit einem Kühlpack einrollen, so ist er auch nach dem Sport noch erfrischend kühl.

Wenn du lieber Beeren magst, dann nimm 200 g Beeren.

Die 3 Key Facts:

1. Schnell zubereitet
2. Reichlich Antioxidantien
3. Alle Nährstoffe enthalten

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	324 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	5 g