

Papaya-Bananen-Shake

Zutaten für 4 Gläser (à 150 ml):

- 1 Papaya (ca. 500 g)
- 2 Bananen (ca. 100 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 400 ml Köln Smelk® Haferdrink Classic
- 1 TL flüssiger Honig
- 1/2 TL ger. Muskatnuss



Zubereitung:

Papaya schälen, entkernen. Fruchtfleisch würfeln und 20 Minuten ins Eisfach stellen.

Bananen schälen und grob klein schneiden. Papaya, Bananen, Zitronensaft, Haferdrink, Honig und 1 Prise Muskatnuss im Mixer glatt pürieren. Nach Belieben mit Pfeffer abschmecken.

Papaya-Bananen-Shake in Gläser füllen, nach Belieben mit Papaya-Stücken garnieren und mit Strohhalmen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Abkühlzeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Glas::

2 g Eiweiß, 21 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 1 g Fett, 101 kcal, 428 kJ