

Erfrischender Bananen-Zimt-Smoothie



Proteine sind ja gerade in aller Munde: In den Supermarktregalen findet man von Proteinjoghurt bis Proteinriegel so ziemlich alles, was das Herz begehrt.

Wir machen unseren Eiweissdrink diesmal aber selbst – das ist am gesündesten, dauert lediglich 5 Minuten und gibt auch geschmacklich am meisten her.

Gerade Menschen, die viel Sport treiben, benötigen genügend Protein (auch Eiweiss genannt). Dieses liefern in unserem Fall vor allem Haferflocken, Erdnussbutter und Hanfsamen. Jener Drink mit Haferflocken eignet sich übrigens auch super als flüssiges Frühstück für diejenigen, bei denen es schnell gehen muss. Ein weiterer Vorteil von Eiweiss ist nämlich, dass es lange satt hält.

Wer es gerne süß mag, kann noch etwas Honig oder Agavendicksaft begeben und jetzt – zum Wohl!

- 1 Banane
- (Variante: zusätzlich ½ Mango)
- 3 dl kalte Milch (Kuhmilch oder vegane Milch aus Soja oder Hafer)
- ⅓ TL Zimt

- 1 Banane
- (Variante: zusätzlich ½ Mango)
- 3 dl kalte Milch (Kuhmilch oder vegane Milch aus Soja oder Hafer)
- ⅓ TL Zimt
- 1 TL Hanfsamen (falls vorhanden)
- 1,5 TL Erdnussbutter
- 1,5 EL Haferflocken

1. Alle Zutaten in den Mixer geben, gut pürieren und genießen.

Zubereitungsdauer circa 5 Minuten