

# Erdnussbutter- Bananenshake

## Zutaten: 2 Portion

- 1 reife Banane
- 200 Magerquark
- 50 g zarte Haferflocken
- 3 EL Erdnussmus (45 g)
- 2 TL Ahornsirup
- ¼ TL Zimt
- 330 ml Pflanzenmilch



## Zubereitung:

Banane schälen. Zusammen mit Quark, Haferflocken, 2 EL Erdnussmus, Ahornsirup, Zimt und Milch im Standmixer oder mithilfe eines Pürierstabs zu einem gleichmäßigen Drink mixen.

Für's Auge:

Restliches Erdnussmus mit der Rückseite eines Teelöffels aufnehmen und die Innenwand der Gläser damit bestreichen.

Die Ballaststoffe aus Erdnuss und Haferflocken sorgen für einen langsamen Blutzuckeranstieg und ,wie auch der hohe Eiweißanteil im Quark, für eine langanhaltende Sättigung. Mit dem hohen Anteil an Magnesium aus Banane und Erdnuss werden nicht nur erschöpfte Muskeln vitalisiert, sondern auch Nerven und Gehirn gestärkt. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterstützen den positiven Effekt.