



Hummus-Shake mit Banane und Mandelmilch



Zutaten

Menge

| | |
|--------|----------------------------------|
| ½ TL | Zimt |
| 5 | dicke Datteln |
| 1 Dose | Kichererbsen aus dem Kühlschrank |
| 2 EL | Tahin |
| 3 EL | Agavendicksaft |
| 1 TL | Zitronensaft, frisch gepresst |
| 1 | reife Banane aus dem Kühlschrank |
| 600 ml | kalte Mandelmilch |

Tipp

Wenn du die Kichererbsen, die Banane und die Mandelmilch direkt aus dem Kühlschrank holst, hat dein Shake direkt die perfekte Temperatur!

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Min.

pro Portion: 3221 kJ, 770 kcal, 137 g Kohlenhydrate, 22,6 g Eiweiß, 24,1 g Fett, 0 mg Cholesterin, 21,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie **schnell** **vegan**

Zubereitung

Hummus und Milkshakes passen nicht zusammen? Oh, doch! Hummus-Shakes werden besonders in New York immer beliebter! Für das richtige Hummus-Feeling dürfen Kichererbsen, Zitronensaft und Tahin in dem Hummus-Shake natürlich nicht fehlen. Für die perfekte Süße kommt noch eine reife Banane, Datteln und Agavendicksaft dazu. Dann wird der Shake mit Mandelmilch super cremig gemixt und fertig ist der neue Food Trend. Unser Hummus-Shake ist aber nicht nur super easy und schnell gemacht, sondern auch noch mega lecker! Probiere diesen coolen Trend auf jeden Fall mal aus!

Step 1:

Zuerst kannst du die Banane in grobe Scheiben schneiden und die Datteln entkernen. Dann alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und fein pürieren.

Step 2:

Den Hummus-Shake in Gläser füllen und mit etwas Zimt bestreut servieren.