

## Veganer Proteinshake mit Kakao und Banane

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portion

- 1 reife Banane
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel Chiasamen oder Leinsamen
- 1 Esslöffel Erdnussmus
- 2 Esslöffel Hanfsamen, ganz oder geschrotet
- 1 Esslöffel Kakao
- 450 ml Mandelmilch

**Besonderes Zubehör**  
Hochleistungsmixer

Ich beginne fast keinen Tag ohne diesen **veganen Proteinshake**, weil er mich schon morgens mit **wichtigen Nährstoffen** versorgt. Außerdem ist er einfach **super cremig und lecker**. Kein Wunder, dass sich bei Instagram unter dem Hashtag **#shakeyschweinchen** eine echte Fangemeinde versammelt hat, die den Shake genauso feiert wie ich.

Die **energiereiche Grundlage** des Proteinshakes liefern **Chia-Samen, Hanfsamen, Haferflocken und Mandelmilch**. Für das **schokoladige Aroma** sorgen rohes Kakaopulver, Erdnussmus und eine reife Banane. So wird der Protein-Held zu einer köstlichen Versuchung und motiviert auch

dich gleich morgens zu Höchstleistungen. Und das Beste? Die Energie-Bombe ist **auf Knopfdruck** fertig!

Selbstverständlich schmeckt der vegane Proteinshake **auch mit anderen Pflanzenmilchsorten** oder einfach Wasser. Wenn du ihn allerdings als Proteinquelle und nicht nur für den Geschmack trinkst, solltest du darauf achten, dass die Milch deiner Wahl genügend Fett und Eiweiß enthält. Neben Mandel- und Sojamilch eignet sich Hanfmilch besonders gut, da **Hanfsamen** eine wahre **Protein-Goldgrube** sind.

- 1 -

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben. Solange mixen, bis auch die Hanfsamen vollständig zerkleinert sind.

- 2 -

In ein hohes Glas abfüllen und sofort frisch genießen.