



Ananas-Ingwer-Shake

Zutaten für 2 Gläser

Für den Ananas-Ingwer-Shake

- 300 g Baby-Ananas - schälen, Strunk entfernen, grob zerkleinern
- 180 g Banane - schälen, grob zerkleinern
- 500 - 600 ml Soja-, Reis oder Mandeldrink
- 2 - 3 EL Yaconsirup (je nach Süsse der Ananas)
- 2 TL Erdnussmus
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 - 2 Prisen Kreuzkümmelpulver
- 1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Alle Zutaten für den Shake in einem Mixer cremig pürieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Glas

- Kalorien: 320 kcal
- Kohlenhydrate: 57 g
- Eiweiß: 5 g
- Fett: 8 g