



BANANEN-SHAKE MIT ZITRONE, KARDAMOM UND INGWER

OVOMALTINE REZEPTE



Kategorie
Snack



Schwierigkeit
leicht



Portionen
2



Zubereitungszeit
30 - 60 Minuten

Wohltuende Zutaten vereint mit leckerer Ovomaltine: der Ovomaltine-Bananen-Shake mit Zitrone, Kardamom und Ingwer!

Zutaten

- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 reife Bananen
- 1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer
- 50 g Ovomaltine Pulver - der Klassiker
- 300 ml Milch (1,5% Fett, wahlweise ungesüßte Mandelmilch)
- 2 EL Schlagsahne (nach Belieben)
- 2 Prisen gemahlener Kardamom (nach Belieben)

Tipp

Wer keinen Mixer hat, gibt alle Zutaten in ein hohes Gefäß und mixt den Shake mit dem Pürierstab auf.

Zubereitung

- ★ Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und $\frac{1}{4}$ TL Schale abreiben. Anschließend den Saft auspressen. Die Bananen schälen, in Stücke teilen und mit Zitronensaft und -schale in den Mixer geben.
- ★ Den Ingwer schälen, fein reiben und hinzufügen. Das Ovomaltine Pulver und die Milch (oder Mandelmilch) dazugeben und alles fein aufschäumen.
- ★ Den Shake in zwei Gläser füllen, nach Belieben mit Schlagsahne und je 1 Prise Kardamom garnieren.

Verwendete Produkte

Ovomaltine Pulver - der Klassiker

