



# Selbstgemachter Energy Smoothie mit Proteinriegel

Vegetarisch 10 – 20 Minuten • 523 kcal • Tag 5 kochen

600



Erdnussbutter



Birne



Kokosraspeln



Clean Protein Bar Brownie



Sahnejoghurt, Bio



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Obst ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 Personen

	2P
Erdnussbutter <b>1)</b>	50 g
Birne <b>BE</b>	1
Kokosraspeln	4 g
Clean Protein Bar Brownie <b>22) 23) 25)</b>	42 g
Sahnejoghurt, Bio <b>7)</b>	300 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 310 g)
Brennwert	711 kJ/170 kcal	2190 kJ/523 kcal
Fett	10,7 g	33,1 g
– davon ges. Fettsäuren	4,8 g	14,7 g
Kohlenhydrate	12,3 g	37,9 g
– davon Zucker	10,2 g	31,5 g
Eiweiß	5,5 g	16,9 g
Salz	0,13 g	0,41 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 1)** Erdnüsse **7)** Milch (einschließlich Laktose) **22)** Mandeln **23)** Haselnüsse **25)** Kaschunüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: BE:** Belgien



## Kleine Vorbereitung

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Kokosflocken** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften.

**Birne** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

**Proteinriegel** in 0,5 cm Würfel schneiden.



## Smoothie mixen

Die **Birnenwürfel**, **Proteinriegel**, **Erdnussbutter**, **Joghurt** und 2 EL **Zucker\*** in ein hohes Rührgefäß geben.

**Smoothie** mithilfe eines Pürierstabs 2 Min. pürieren. Mit **Zucker\*** abschmecken.

**Tipp:** Falls der Smoothie zu dick ist, füge esslöffelweise Wasser\* hinzu.



## Anrichten

**Smoothie** auf Gläser verteilen. Mit **Kokosflocken** garnieren.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

