

Proteinshake mit Maca Pulver

Zutaten für 1 Personen

Zubereitungszeit 5 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

200 ml Mandelmilch oder
Hafermilch
1 reife Banane
1 EL ungesüßtes Kakaopulver
1 TL Maca Pulver
2 TL Hanfprotein
3 Datteln
1 Prise Ceylon Zimt



Zubereitung

Pflanzenmilch in eine Schüssel füllen. Eine reife Banane, Kakaopulver, Maca Pulver, Hanfprotein, Datteln und eine Prise Zimt hinzufügen und mit einem Pürierstab oder in einem Mixer zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Schmeckt warm und kalt: Der Shake kann in einem Milchaufschäumer oder Topf erwärmt werden oder alternativ mit Eiswürfeln serviert werden.

Hinweise

Die Maca-Pflanze (*Lepidium meyenii*) ist ein Kreuzblütengewächs (Brassicaceae) und gehört der Gattung der Kressen (*Lepidium*) an. Die Pflanze ist in den gebirgigen Regionen Moquegua sowie Puno in Peru beheimatet, wo sie auf bis zu 4500 m Höhe scheinbar mühelos unter lebensfeindlichen Bedingungen wunderbar gedeiht. In den peruanischen Anden wird die Maca-Pflanze seit etwa 2000 Jahren angebaut und als wichtiges Grundnahrungsmittel, aber auch als

anerkannte Heilpflanze verwendet. Die knollenähnlichen, nährstoffreichen Wurzeln der Pflanze werden getrocknet und zu einem feinen Pulver vermahlen.