



## Kaffee-Bananen-Shake mit Magerquark und Datteln

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Kaffee** enthält Antioxidantien, die helfen, freie Radikale im Körper zu bekämpfen. Das enthaltene Koffein wirkt belebend, steigert die Konzentrationsfähigkeit und kann die sportliche Leistungsfähigkeit verbessern.
- **Bananen** liefern natürliche Kohlenhydrate, die schnell Energie bereitstellen, sowie Kalium, das wichtig für eine gesunde Herzfunktion und die Regulierung des Blutdrucks ist.
- **Magerquark** ist reich an hochwertigem Eiweiß, das zum Muskelaufbau beiträgt und eine langanhaltende Sättigung bietet. Außerdem liefert er Kalzium, das für die Knochenstärke wichtig ist.
- **Datteln** sind eine natürliche Süßquelle und enthalten Ballaststoffe, die die Verdauung fördern. Sie liefern zudem Kalium und Magnesium, die die Nervenfunktion und die Muskeln unterstützen.
- **Kakaopulver** (naturbelassener „Backkakao“) enthält Flavonoide, die als Antioxidantien wirken und zur Verbesserung der Durchblutung beitragen können. Zudem gibt es dem Shake einen schokoladigen Geschmack.

Dieser Kaffee-Bananen-Shake mit Magerquark und Datteln kombiniert eine Vielzahl an nährstoffreichen Zutaten, die für einen Energieschub am Morgen oder einen frischen Kick am Nachmittag sorgen – cremig, leicht süß und lecker.



## Kaffee-Bananen-Shake mit Magerquark und Datteln

### Zutaten (2 Portionen)

- 2 reife Bananen
- 200 g Magerquark
- 300ml kalter Kaffee  
(schwach oder nach  
Belieben stärker)
- 4 Datteln (entsteint)
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Honig (optional)
- Eiswürfel (optional für eine  
kühle Variante)

### Zubereitung

#### Datteln vorbereiten

- Die entsteinten Datteln in kleine Stücke schneiden, damit sie sich im Mixer leichter zerkleinern lassen.

#### Zutaten mixen

- Die Bananen, Magerquark, Kaffee, Datteln und optional das Kakaopulver sowie Honig in einen Mixer geben. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Shake eine cremige Konsistenz erreicht.

#### Abschmecken

- Den Shake probieren und nach Bedarf mit zusätzlichem Honig süßen.

#### Servieren

- Den Shake in Gläser füllen und, falls gewünscht, mit Eiswürfeln servieren.

Nährwerte pro Portion: 232 kcal, 46 g Kohlenhydrate, 15 g Protein, 1 g Fett