Rezept

Detox Hot-Cinnamon-Smoothie

Ein Rezept von Detox Hot-Cinnamon-Smoothie, am 29.04.2024

Zutaten

4	frische Datteln (ersatzweise getrocknet)
1 EL	rohes Kakaopulver (Bioladen)
2 EL	Chia-Samen (Bioladen)
2	Bananen
½ TL	Zimtpulver
200 ml	kochend heißes Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Datteln entsteinen und grob zerkleinern.

2. Die Bananen schälen, grob zerkleinern und in den Mixer geben. Die Datteln, das Kakaopulver, den Zimt, die Chiasamen und das heiße Wasser ebenfalls in den Mixer geben.

3. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und gleich genießen.