

Rezept

# After-eight-Smoothie

Ein Rezept von After-eight-Smoothie, am 23.04.2024

## Zutaten

2	Bananen	2	Birnen
ca. 20	Minzeblätter	1 TL	Kakaopulver
250 ml	Milch (z.B. Kuhmilch oder Sojadrink)	ca. 250 ml	Wasser

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

## Zubereitung

1. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Die Birnen waschen, vierteln und von den Kerngehäusen befreien. In Stücke schneiden. Die Minzeblätter waschen.
- 
2. Bananen, Birnen und Minzeblätter mit dem Kakao in den Mixer füllen. Die Milch und das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.