

Rezept

After-eight-Smoothie

Ein Rezept von After-eight-Smoothie, am 28.04.2025

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.