

Rezept

Detox Kakao-Möhren-Smoothie

Ein Rezept von Detox Kakao-Möhren-Smoothie, am 04.10.2023

Zutaten

300 g Möhren

2 EL rohes Kakaopulver (Bioladen)

1 Banane

200 ml Mandeldrink (gekauft oder selbst gemacht)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren gründlich waschen, putzen und grob zerkleinern. Die Banane schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Möhren und Banane in den Mixer geben.

2. Etwas Kakaopulver zum Garnieren beiseitestellen, den Rest mit dem Mandeldrink ebenfalls in den Mixer geben. Alles auf höchster Stufe pürieren, bis der Smoothie schön cremig ist und keine Möhrenstücke mehr vorhanden sind.

3. Den Kakao-Möhren-Smoothie auf zwei Gläser verteilen, mit dem restlichen Kakaopulver gleichmäßig bestäuben und gleich genießen.