

## Rezept

# Detox Kokos-Bananen-Smoothie

Ein Rezept von Detox Kokos-Bananen-Smoothie, am 17.12.2025

## Zutaten

**½** Banane  
**250 g** Kokosmilch

**3 EL** zarte Haferflocken  
**1 EL** rohes Kakaopulver (Bioladen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

- 1.** Die Bananenhälften schälen. Mit den Haferflocken, der Kokosmilch, dem Kakao und 100 ml Wasser in den Mixer geben. Alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben.
  

---

- 2.** Den Kokos-Bananen-Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren. Oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.