

Rezept

Kaffee-Bananen-Smoothie

Ein Rezept von Kaffee-Bananen-Smoothie, am 01.05.2024

Zutaten

1 Banane	200 ml Kaffee (abgekühlt)
100 ml ungesüßter Haferdrink	4 EL zarte Haferflocken
2 Msp. Zimtpulver (am besten Ceylon)	2 Msp. gemahlene Vanille
2 TL rohes Kakaopulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 3 g F, 5 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Bananenstücke in den Hochleistungsmixer geben, dann den Kaffee und den Haferdrink dazugießen.
2. Danach die Haferflocken hinzufügen und alles mit Zimt, Vanille und Kakaopulver würzen. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer fein pürieren. (Alternativ die Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen, der Smoothie wird dann allerdings nicht ganz so cremig wie im Mixer.)
3. Anschließend den Smoothie auf zwei Gläser verteilen.