

Rezept

Protein Coffee on the Rocks

Ein Rezept von Protein Coffee on the Rocks, am 27.04.2024

Zutaten

| | |
|-----------------------------|---|
| ¼ Avocado | 200 ml ungesüßter Coldbrew Coffee Coffee (ersatzweise normal aufgebrühter, kalter Kaffee) |
| 25 ml cremige Kokosmilch | ¼ TL Zimtpulver |
| ¼ TL gemahlene Vanille | 3 Eiswürfel |
| ½ EL ungesüßtes Kakaopulver | 8 g ungesüßtes Reisprotein mit Schokogeschmack |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 400 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 12 g F, 8 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Avocado von Schale und Kern befreien, mit allen anderen Zutaten in einen Standmixer geben und mit der Icecrush-Funktion mixen, bis ein Smoothie entstanden ist.

2. Für noch mehr kühle Frische kannst du nach dem Mixen noch mehr Eiswürfel dazugeben. Den Smoothie ins Glas gießen und sofort genießen.