Rezept

Salted Caramel Smoothie

Ein Rezept von Salted Caramel Smoothie, am 23.05.2025

Zutaten

2	Bananen
250 ml	ungesüßter Mandeldrink (ersatzweise Wasser)
2 EL	zarte Haferflocken
1 Msp.	gemahlene Vanille
2-4	Datteln (entsteint)
1 EL	Mandelmus
1 TL	rohes Kakaopulver
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal, 9 g F, 5 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Bananenstücke mit den Datteln in den Hochleistungsmixer geben und den Mandeldrink dazugießen. Mandelmus und Haferflocken hinzufügen und alles mit Kakaopulver, Vanille und 1 Prise Salz würzen.

2. Alle Zutaten im Hochleistungsmixer cremig pürieren. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, löffelweise noch etwas kaltes Wasser hinzufügen und untermixen. (Alternativ die Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab mixen. Der Smoothie wird dann allerdings nicht ganz so cremig.)

3. Anschließend den Smoothie auf zwei Gläser verteilen.