

Rezept

Schoko-Erdnuss-Smoothie

Ein Rezept von Schoko-Erdnuss-Smoothie, am 18.04.2024

Zutaten

| | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 180 g Kefir | 60 ml Wasser |
| 30 g frischer Spinat | 1 gefrorene Banane in Scheiben |
| 2 EL Kakaopulver | 2 EL Erdnussmus |
| 2 Paranüsse | ¼ TL Mandelextrakt |
| 1 TL Kakaonibs zum Anrichten | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Smoothie | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Zutaten in folgender Reihenfolge in einen starken Mixer geben: Kefir, Wasser, Spinat, Banane, Kakaopulver, Erdnussmus, Paranüsse und Mandelextrakt.

2. 30 bis 45 Sekunden lang mixen, bis alle Zutaten im Smoothie aufgegangen sind.

3. Den Inhalt in ein Glas gießen, mit Kakaonibs anrichten und sofort verzehren.