

Rezept

Schoko-Erdnuss-Smoothie

Ein Rezept von Schoko-Erdnuss-Smoothie, am 24.01.2025

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.