

Rezept

# Veganer Espresso-Schoko-Smoothie

Ein Rezept von Veganer Espresso-Schoko-Smoothie, am 08.02.2025

## Zutaten

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| <b>1</b> kleine Banane                       | <b>200 ml</b> Kokosmilch      |
| <b>200 ml</b> Kokoswasser (aus dem Tetrapak) | <b>2 TL</b> Kakaopulver       |
| <b>20 g</b> zarte Haferflocken               | <b>1 EL</b> dunkles Mandelmus |
| <b>100 ml</b> Espresso                       | <b>4</b> Eiswürfel            |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 31 g F, 6 g EW, 27 g KH

## Zubereitung

1. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Banane und die restlichen Zutaten - bis auf die Eiswürfel - in den Standmixer geben und alles ca. 2 Min. schaumig pürieren.
- 
2. Zum Servieren den Smoothie auf Gläser verteilen und die Eiswürfel dazugeben. Schmeckt am besten gut gekühlt!