

Rezept

Veganer Espresso-Schoko-Smoothie

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

Zutaten

1 kleine Banane	200 ml Kokosmilch
200 ml Kokoswasser (aus dem Tetrapak)	2 TL Kakaopulver
20 g zarte Haferflocken	1 EL dunkles Mandelmus
100 ml Espresso	4 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!