

SMOOTHIES

SCHNELL GEMACHT UND SUPER LECKER

Zutaten:

Schoko Smoothie:

Für 2 Personen

3 gefrorene Bananen

2 EL Kakaopulver

Ein bisschen Flüssigkeit in Form von Milch, Pflanzendrink oder Kokosnussmilch.

Beschreibung:

Die Bananen vorbereiten, am Besten in kleine Stücke schneiden und am Vortag in die Gefriertruhe legen. Dann die gefrorenen Bananen, den Kakao und ein bisschen Flüssigkeit in Form von Milch oder Pflanzentrink pürieren. Je nach gewünschter Cremigkeit mehr oder weniger Flüssigkeit beifügen.

Die perfekte Erfrischung!

