

Frühstücks - Smoothie von Tatendrang

Unser Rezept des Monats
Februar Zweitausendsiebzehn

Zutaten fuer eine Portion

300 ml Mandelmilch (ungesüßt)
1 große Banane
1 EL Mandelmus
1 EL Haferflocken
1 EL Eiweißpulver (z.B. Sonnenblumen Protein)
1 Handvoll frischer Spinat
1 Sachet grünen Kaffee von Hajoona
(optional - es geht auch ohne)
1 Prise Zimt



Zubereitung

Die Spinatblätter waschen und säubern.
Die Banane schälen, mit der Hand
in Stücke brechen und in einen Mixer geben.
Alle anderen Zutaten hinzufügen
und mit der Mandelmilch aufgießen.
Alles kräftig mixen bis eine homogene
Flüssigkeit entsteht. Die Flüssigkeit in ein
Glas füllen und fertig ist der Frühstücks -
Smoothie!

Dieses Frühstück lässt sich leicht zubereiten
und auch wunderbar mitnehmen. Einfach in
eine auslaufsichere Trinkflasche füllen und
auf der Arbeit oder in der Pause genießen.