

Banane-Kokos Protein-Smoothie



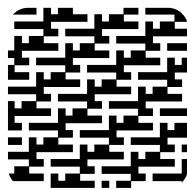
Kalorien: 244 kcal • Protein: 14.1 g

Zutaten

- 100 ml Kokoswasser
- 100 g griechischer Joghurt oder Kokos-/Sojajoghurt
- 2 TL Mandelmus
- 1 Scoop Proteinpulver (z. B. Vanille oder Kokos, ca. 30 g)
- 1 TL Chia-, Hanf- oder Leinsamen
- 1 gefrorene Banane (in Scheiben)
- 5 Eiswürfel

Zubereitung

Einfach alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen. Ist dir der Smoothie zu dickflüssig, gib noch etwas Wasser oder Pflanzendrink dazu. Oder du genießt ihn als Smoothie-Bowl mit frischem Obst und Nüssen als Topping.



Rezept scannen & online ansehen