Vital Rezept

Bananen-Kaffee-Smoothie

Arbeitszeit: 10 Min

Koch/Backzeit:

Schwierigkeit: einfach

Vitalkoch: Julia

Bewertung: Schneller Frühstücksersatz, der wach macht

Zubereitung:

Den Kaffee abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Banane schälen oder aus dem Gefrierfach nehmen und kurz antauen lassen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.

Kaffee-Smoothie mit noch etwas Zimt abschmecken, auf zwei Gläser verteilen und nach Belieben noch etwas Eis hinzufügen.

Einkaufsliste	
Menge	Zutaten
1 Tas.	**Kaffee (stark)**
1	**Banane (vorzugsweise tiefgefroren)**
200 g	**Sojajoghurt (ungesüßt)**
Etwas	**Zimt**
1 Msp.	**Vanillemark**
10 g	**Cashewkerne oder Mandeln**
	Eiswürfel (nach Belieben)

Mehr Rezepte und Ernährungstipps?
Dann like uns auf Facebook oder besuche unsere Homepage!