

Rezept für heiße Sommertage

Geeignet für eingefrorene überreife Bananen zur
Resteverwertung

Kaffee-Bananen Smoothie

Zutatenliste für 1 Personen (250 ml)

- 1 Espresso abgekühlt
- 1 Banane gefroren in Stücke geschnitten (kühlt den Smoothie)
- 125 g Naturjoghurt, wahlweise auch Milch
- 1 Esslöffel Leinsamen
- 1 EL Haferschmelzflocken
- 1 EL Honig
- 1 EL Mandelmus

So einfach geht's:

- Die in der Schale gefrorene Banane kurz unter warmes Wasser halten. Die aufgetaute Schale lässt sich nun gut entfernen.
- Alle Zutaten in einen Mixer geben, pürieren und in einem Glas servieren

Wir wünschen guten Appetit



Dienstleistung
und Ortsnahe
Rundumversorgung

DORV-Laden Pannesheide – Pannesheiderstrasse 61 52134 Herzogenrath

02407/5549987

Email: laden@dorv-pannesheide.de