

Karotten-Bananen-Nuss Smoothie

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- mittelgroße Karotten: 4 Stück
- reife Bananen: 4 Stück
- Milch oder Pflanzendrink: 400 ml
- Wasser: 200 ml
- Zimt: 1 TL
- Vanilleextrakt: 1 TL
- Walnüsse: 2 EL

Zubereitung:

Die Karotten schälen und grob reiben, Bananen schälen.

Karottenraspel (eine kleine Menge für das Topping zur Seite geben) zusammen mit den Bananen, der (Pflanzen-)Milch, Wasser, Zimt, Vanilleextrakt und Walnüssen gut mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Wenn der Smoothie zu dickflüssig ist, kann etwas Wasser oder Milch hinzugegeben werden.

Smoothie auf Gläser aufteilen und mit den restlichen Karottenraspeln und gehackten Walnüssen dekorieren.

TIPP

Die Kombination aus Karotten, Bananen und Nüssen ergibt einen Smoothie, der sättigt, Energie liefert und zugleich das Immunsystem unterstützt.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
240 kcal	7,5 g	2,8 g	34 g	30 g	6,1 g	4,79 g	0,15 g

Allergen(e):

G - Milch	H - Schalenfrüchte