



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Kaffee-Smoothie “Hallowach”

Rubrik: Intervallfasten-Rezepte Smoothies



Zutaten:

- 1 reife Bananen
- 50 ml kalter Espresso
- 250 ml Mandeldrink oder anderer veganer Milchersatz
- 1 TL Kakaopulver
- Zimt

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Ergibt ca. 300 ml = 350 kcal

Zubereitung:

1. Banane schälen, in den Mixer geben und fein pürieren.
2. Restliche Zutaten hinzufügen und alles noch einmal kurz mixen.
3. Wer intensiveren Kaffeegeschmack liebt, verwendet mehr kalten Espresso. Wem das Ergebnis zu dünn ist, fügt noch Banane hinzu.

Rezept-Tipp:

Smoothies sind mittlerweile nicht mehr wegzudenken. Warum nicht mal einen Kaffee-Smoothie zum Frühstück? Für Frühstücksmuffel ist diese Mahlzeit perfekt. Sie ist nährstoffreich, macht munter und gibt Energie für den Tag. Der perfekte Ersatz für ein Frühstück. Schmeckt auch mit Orange oder anderem Obst. Probieren Sie es aus!

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.