

Schoko-Power-Greens-Drink

Das geht wirklich fix und schmeckt toll als Energiefrühstück für Erwachsene und Kinder. Hier kann man wunderbar mit Spinat oder Salat „auffrischen“, was man gar nicht schmeckt und farblich durch den Kakao auch kaum sieht. Ideal für „Grüne Smoothie Anfänger“. Dafür sind zusätzlich viele Vitalstoffe enthalten! Einfach mal ausprobieren...

(2 Gläser)

- 1 T Mandelmilch (Hafermilch, Reismilch ohne Zucker)
- 1 Handvoll junge Spinatblätter oder Salat
- 1,5 EL Kakaopulver (Backkakao)
- 2 TL Kokosmus/Kokosöl/Mandelmus (Bioladen/Reformhaus)
- 1 reife Banane, geschnitten
- Zimt
- $\frac{1}{4}$ reife Avocado

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut mixen. Wenn Du möchtest, dass es schokoladiger aussieht, dann etwas mehr Kakao nehmen. Am besten sofort genießen oder kurze Zeit im Kühlschrank aufbewahren.

