


Tchibo

Community



Gesunde
SMOOTHIES

Liebes Community Mitglied,

neulich bin ich über eine interessante Zahl gestolpert: Fast die Hälfte der Deutschen hat noch nie einen Smoothie getrunken! Dabei sind die Säfte nicht nur super lecker, sondern auch besonders praktisch zum Entgiften und als Frischekick zwischendurch. In unserem neuen Kochbuch sammeln wir im Monat Januar deshalb leckere Smoothie-Ideen aus Obst und Gemüse.

Mein Lieblingsmoothie ist Gurke-Apfel-Banane und deiner? Ich freue mich auf deine Vorschläge und wünsche dir einen gesunden Start ins neue Jahr.

Dein Christian



*Erhalte dein
Badge Steruekoch*

Teile dein Lieblingsrezept
und bekomme mind. 5 Likes



Mit etwas Glück kommst du ins
Community Kochbuch



UNSERE LIEBLINGSREZEPTE AUF EINEN BLICK

Smoothies

Green Smoothie Bowl	1
Grünkohl Smoothie	2
Super Winter-Smoothie	3
Frühstücks-Smoothie	4
Canadian Smoothie Milk	5
Skyr-Banana-Berry-Smoothie	6
Yellow Smoothie	7
Grüner Abend-Smoothie	8
Smoothie blitzschnell	9
Rote Bete meets Himbeeren	10
Mango Lassi	11
Exotischer Ananas-Bananen-Smoothie	12
Simply White	13
Kiwi to go	14
Fenchel-Ananas-Marrriage	15
Greenlight	16
Papaya Birnen Shake	17
Beerentraum	18
B & B Smoothie	19
Veganer Mandel-Bananen-Smoothie	20
Lila Laune Shake	21
Fruchtwirbel Smoothie	22
Vitamin C Boost Smoothie	23
Vitamin-Frühstücks-Smoothie	24
Guten Morgen Smoothie	25
Beeren Bowl	26
Sauer macht lustig Smoothie	27
Green Monster	28
Rote Bete-Granatapfel-Spinat-Smoothie	29
Vitamin C Power Smoothie	30
Karibischer Traum	31
Golden Milkshake	32





Zutatenliste

Für die Bowl:

- 2 Bananen
- 2 Avocados
- 200 g Babyspinat
- einen Schuss Zitronensaft
- 200 ml Wasser

Für das Topping:

- 1 Kiwi in zwei Hälften
- Heidelbeeren
- Optional: Chiasamen, Kokosraspeln

Und so wird's gemacht:

1. Die Bananen schälen und stückeln. Avocados ebenfalls schälen, vom Kern befreien und in Scheiben schneiden. Den Spinat waschen.
2. Die Bananen, Avocados und den Spinat, zusammen mit dem Wasser und einem Schuss Zitronensaft in den Mixer geben und so lange mixen, bis eine sämige Konsistenz erreicht ist.
3. Nun den Green Smoothie in eine Schale geben.
4. Die Kiwi schälen und in zwei Hälften scheiden. Zusammen mit den Heidelbeeren, Chiasamen und Kokosraspeln auf der Smoothie Bowl anrichten.



Zutatenliste

Für 4 Personen:

- 12 Grünkohlblätter
- 8 Kiwis
- 4 Orangen
- 2 Daumengroße Stücke Ingwer
- 400 ml Wasser

Und so wird's gemacht:

Grünkohlblätter vom Stiel lösen, waschen und grob schneiden. Kiwis, Orangen und Ingwer schälen und ebenfalls schneiden.

Alle Zutaten in den Standmixer oder mit einem Pürierstab mixen und mit Wasser auffüllen um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.



Zutatenliste

- 250 Cashew Milch
- 1 süßer Apfel (200g)
- 1 Zitrone
- 1 TL Zimt
- 1 EL Agavendicksaft

Und so wird's gemacht:

Den Apfel waschen und in Stücke schneiden.
Die Zitrone ebenfalls waschen und eine Scheibe abschneiden.

Die Apfelstücke und die Cashew Milch mit dem Zimt und dem Agavendicksaft in einen Mixer geben. Die Zitronenscheibe auspressen und den Saft dazu geben.

Dann alles mixen bis ein cremiger Smoothie entsteht.



Zutatenliste

Für 2 Personen (ca. 400ml):

- 1 große Banane
- 2 EL Erdnussmus
- 2 TL Xucker light oder Honig
- 4 EL Haferflocken fein
- 200 g Magerquark oder Skyr
- 330ml Milch oder Milchersatz wie Mandelmilch

Und so wird's gemacht:

2 Gläser à 400 ml nehmen, jedes Glas mit 2 TL Erdnussmus ausstreichen und zur Seite stellen. Rest Erdnussmus mit den anderen Zutaten zusammen pürieren, ich mache es im Smoothie Mixer To Go.

Alles in den beiden Gläsern verteilen. Smoothie dann als Frühstück genießen, hält lange satt.



Zutatenliste

Für 2 Portionen:

- 200 ml Nussmilch (selbst gemacht oder gekauft)
- 1 Banane
- 4 EL Vanillejoghurt oder Naturjoghurt
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Msp. Backkakao oder ein kleines Stück dunkle Schokolade

Und so wird's gemacht:

Alle Zutaten in den Mixer geben und kräftig mixen bis ein schaumiger Smoothie entstanden ist. Genießen! ;)



Zutatenliste

- 2 reife Bananen
- einen großen EL Skyr
- Soja-Vanille Milch
- eine große Prise Zimt
- gefrorene Beeren

Und so wird's gemacht:

Zuerst die Bananen schälen und etwas mehr als 1/4 des Mixers mit der Milch füllen, Zimt und Skyr dazu geben und alles mixen.

Den Großteil in zwei Gläser füllen, aber nicht bis ganz oben hin. Zum Rest der jetzt noch im Mixer ist, ein paar gefrorene Beeren dazugeben und wieder mixen.

Dann in kreisenden Bewegungen in die Gläser geben, mit gefrorenen Früchten dekorieren und genießen! :)



Zutatenliste

- 1 halbe Limette,
- 1 große Banane,
- eine halbe Mango
- 1 Möhre,
- 1 gelbe Kiwi
- 1 Grapefruit
- 1 Orange
- 1 Maracuja
- etwas Wasser

Und so wird's gemacht:

Limette, Orange, Grapefruit auspressen und in den Mixer geben, geschälte und klein geschnittene Möhre dazu geben, Maracuja halbieren und aushöhlen - Maracuja Mark dazu geben. Mango Stücke und Bananenstücke auch in den Mixer geben, Kiwi Haut schälen und auch in den Mixer geben und pürieren, evtl. etwas Wasser dazu geben damit es flüssiger wird.

Reicht für 2 Personen.



Zutatenliste

Für 3 große Smoothiegläser:

- 150 g Feldsalat, gewaschen und geputzt
- 1 süßlicher Apfel, geviertelt, mit Schale
- 1-2 cm frischer Ingwer
- 1/2 Zitronen, geschält und in grobe Stücke geschnitten
- 1 Orange, geschält und in grobe Stücke geschnitten
- 1 Banane, geschält und in grobe Stücke geschnitten
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 200 bis 300 ml Leitungswasser
- Quellwasser (stilles), Menge nach Bedarf

Und so wird's gemacht:

Bitte beachten: Die Menge ist nicht für kleine Mixer geeignet die für ein bis zwei Smoothie normalerweise genutzt werden! Dann bitte Rezept vierteln, geht ja schnell.

Feldsalat in eine Schüssel geben (oder in einen Mixer). Apfel, Ingwer, Zitronen, Orange, Banane, Blaubeeren, Zucker auf den Feldsalat geben. Alles mit dem Mixer klein mixen, dauert ca 2-3 Minuten.

Je nach gewünschter Konsistenz 200 bis 300 ml Wasser zugeben und nochmals ca eine 1/2 Minute mixen.

In Gläser füllen, mit ein paar Blaubeeren als Topping servieren.

Wenn man von der Menge nur einen Smoothie genießen möchte kann man den Rest auch gut in einer Glasflasche im Kühlschrank stellen und morgen nochmals genießen ohne das man Arbeit hat.



Zutatenliste

Für zwei Gläser:

- 1 Kiwi
- 1 reife Banane
- 1 Orange bio
- 200 ml Wasser
- 50 ml Sanddornsaft

Und so wird's gemacht:

Kiwi und Banane von der Schale befreien und klein schneiden.

Die Bio Orange waschen und abtrocknen. Von der Schale einige Zesten abziehen oder mit feiner Reibe die Schale abreiben in die Gläser hinein. Die Orange dann schälen und in Filets teilen (vierteln).

Die Zutaten in den Smoothie Maker füllen, mit Wasser und Sanddornsaft auffüllen. Alles kurz mixen.

Die Gläser mit dem Smoothie füllen. Fertig!





Zutatenliste

- 1/2 gekochte Rote Bete
- 1 Handvoll Himbeeren
- 1/2 Banane
- etwas Vanillezucker
- etwas Apfelsaft oder Wasser

Und so wird's gemacht:

Alles im Mixer pürieren und genießen.



Zutatenliste

- 200 g reifes Mangofruchtfleisch
- 240 g Griechischen Joghurt
- 100 ml Wasser kalt
- 1 Prise Kardamompulver
- 1 TL Honig (oder Xucker, Agavensirup)
- Evtl. Eiswürfel

Und so wird's gemacht:

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren und mit Eiswürfel servieren.



Zutatenliste

- 1 reife Banane
- 1 dicke Scheibe (ca. 2-3 cm) frische Ananas
- Kokosdrink
- 1 TL Chiasamen
- 2 getrocknete Datteln

Und so wird's gemacht:

Banane und Ananas schälen, bei der Ananas auch den Strunk entfernen. Beides in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer geben.

Die Datteln, wenn nötig, entkernen und ebenfalls dazugeben. Nun mit etwas Kokosdrink aufgießen. Ich nehme dafür den Drink von Alpro. Alles gut mixen und so viel Flüssigkeit dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz/Dicke erreicht ist.

In ein gekühltes Glas füllen, mit Chiasamen bestreuen und genießen. Ihr könnt die Chiasamen auch direkt mit in den Mixer geben, schmeckt auch super und wird nochmal etwas dickflüssiger.



Zutatenliste

- 1/2 Birne mit Schale
- 1/2 grüner Apfel mit Schale
- 1/2 Banane
- 1/4 Salatgurke (mit oder ohne Schale)
- 100 ml Apfelsaft oder Wasser

Und so wird's gemacht:

Alles in den Mixer geben und fein pürieren.
Wer mag kann etwas Honig begeben.



Zutatenliste

- 2 reife Kiwi
- 1 Handvoll Baby-Spinat
- 1 TL Mandelmus
- 1 EL Leinöl
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 Messerspitze Kurkuma

Und so wird's gemacht:

Kiwi schälen, grob zerkleinern und in den Smoothie Maker geben. Die anderen Zutaten ebenfalls zugeben und mixen, fertig.

Ggf. etwas Wasser zugeben.



Smoothie „Fenchel-Ananas-Marriage“



Zutatenliste

Für zwei Gläser:

- 1/2 Ananas extra sweet
- 1 kleine Knolle Fenchel (ca. 100-120g)
- 1 kleine Birne
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Sesamsamen
- 1/2 TL Paprika edelsüß
- Saft einer 1/2 Zitrone oder Limette
- (Mineral)Wasser nach Bedarf

Und so wird's gemacht:

Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Fenchelknolle waschen, vom Strunk befreien und in kleinere Stücke schneiden. Das Fenchelgrün kann mit verwendet werden. Wer mag, kann das später zur Dekoration verwenden. Die Birne von der Haut befreien, vierteln und entkernen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut mixen. Nach Bedarf mit Wasser auffüllen, kurz vermischen und in die Gläser servieren. Mit dem Fenchelgrün und Sesamsamen dekorieren.



Zutatenliste

- 1/2 Birne
- 1/2 grüner Apfel
- 1/4 Salatherz
- 100 g Galiamelone
- etwas Wasser

Und so wird's gemacht:

Die halbe Birne und den Apfel nicht schälen, nur das Kerngehäuse raus schneiden und in Würfel schneiden. Ein Salatherz vierteln und das zu benutzende Viertel waschen und in Stücke schneiden.

100 g Fruchtfleisch der Galiamelone in Stücke schneiden.

Obststücke und Salatstücke in den Mixer geben, fein pürieren und gegebenenfalls mit etwas Wasser verdünnen (je nach Geschmack).
Genießen!

Papaya Birnen Shake



Zutatenliste

- 1/2 Papaya
- 1/2 Birne
- 1 EL geröstete Pinienkerne
- 160 ml Buttermilch oder Sojamilch

Und so wird's gemacht:

Als erstes die Pinienkerne anrösten
Die Papaya und die Birne halbieren, entkernen
und schälen.

Dann würfeln und zusammen mit den Pinien-
kernen in den Mixer geben, die Buttermilch dazu
geben und alles fein pürieren.

Evtl. mit Süßstoff abschmecken und in ein Glas
geben.



Zutatenliste

- 1 reife Banane
- 125 g gefrorene Waldfrüchte
- 100 g Erdbeeren (wenn möglich frisch)
- 40 g Haferflocken
- 150 ml Kokosmilch

Und so wird's gemacht:

Alles zusammen in den Mixer geben und pürieren. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Gleich genießen oder für den nächsten Morgen in den Kühlschrank tun.

B & B Smoothie (Banana+Beeren)



Zutatenliste

- 200 g TK Beeren (oder anderes Obst)
- 250 g Joghurt,
- 1 Banane
- 1 Teelöffel Honig oder Ahornsirup)
- 100 g Wasser (evtl. lauwarm)

Und so wird's gemacht:

Ich liebe diesen Smoothie, da man eigentlich fast immer alle Zutaten im Haus hat. Ja sogar noch besser, Zutaten enthalten sind, die verbraucht werden sollten. Sehr reife Bananen. Reste von TK Beeren, die noch übrig sind und verbraucht werden müssen. Außerdem benötigt man keine zusätzlichen Eiswürfel, da durch das Tiefkühlobst die Kälte schon dabei ist. Er ist super lecker und je nach verwendetem Obst sehr variabel.

Alle Zutaten im Mixtopf zerkleinern (sollte es in jedem Hochleistungsmixgerät gehen). Wenn es schnell gehen soll und die Zeit zum Antauen nicht gegeben ist, oder wenn der Smoothie nicht so kalt sein soll, lauwarmes Wasser verwenden.

Bei Laktoseunverträglichkeit, laktosefreien Joghurt verwenden.



Zutatenliste

Zutaten für 1 Portion:

- 125 ml Mandelmilch
- 125 ml Sojajoghurt
- 2 TL Mandelmus oder anderes Nussmus
- 1 reife Banane
- 15 Mandeln blanchiert

Und so wird's gemacht:

Zuerst 2-3 Mandeln und ein Stück Banane zur Deko aufheben.

Dann alle Zutaten in den Mixer geben und so lange mixen bis der Smoothie schön cremig ist. Ich habe für den kräftigeren und nussigeren Geschmack statt Mandelmus lieber Haselnussmus verwendet. In ein schönes, schlankes Glas füllen, Banane an den Glasrand setzen, gehackte Mandeln und vielleicht etwas Zimt oben drauf geben und genießen. Wem der Drink zu wenig süß ist, kann mit Ahornsirup nachsüßen.

Dieser Drink ist vegan, aber voller Power und gesunder Inhaltsstoffe. Ich trinke ihn gern als Energiequelle vor dem Sport aber natürlich kann man ihn auch als Frühstückersatz zu sich nehmen, für noch mehr Energie einfach noch ein paar Haferflocken untermengen.





Zutatenliste

- 75 g Heidelbeeren
- 2 Pfirsiche
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL frisch gehackte Minze
- 220 ml Buttermilch

Und so wird's gemacht:

Als erstes entkernt und häutet ihr die Pfirsiche. Wenn ihr das am Vortag macht, friert sie über Nacht ein, dann schmeckt der Shake noch leckerer und er ist schön cremig.

Dann hackt ihr die Minze. Sortiert und wäscht die Heidelbeeren gründlich. Jetzt gebt ihr alle Zutaten in den Mixer und püriert alles ordentlich durch. Ab ins Glas damit und genießen ...



Zutatenliste

Für 2 Gläser:

- 1 Banane
- 1 Kaki
- 1 Becher Naturjoghurt (250 g)
- 2 Pck. Vanillezucker
- 100 ml Kokosmilch

Und so wird's gemacht:

Zuerst die Banane schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem halben Becher Naturjoghurt, 1 Pck. Vanillezucker und der Kokosmilch pürieren. In die beiden Gläser verteilen. Nun die Kaki waschen, den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem restlichen Joghurt und dem restlichen Vanillezucker pürieren (Ihr müsst den Mixer zwischendrin nicht auswaschen).

Die Kakimasse vorsichtig jeweils zur Hälfte, mittig auf die Bananenmasse gießen, dann vorsichtig mit dem Löffel umrühren, dass die Marmorierung entsteht.



Zutatenliste

Für 2 Personen:

- 2 Grapefruits
- 2 Orangen
- 1/2 Zitrone
- 1/2 Granatapfel (Kerne)
- 2 Kaki (geschält und geschnitten)
- 1 Stück Ingwer, daumendick

Und so wird's gemacht:

Einfach alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Mit etwas Wasser auffüllen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist!

Lasst es euch schmecken!



Zutatenliste

Für 2 große Gläser:

- 1/2 Salatherz
- 1/2 Granatapfel
- 1 Banane
- 1 Mandarine
- 1/2 Apfel
- 150 ml Soja- Reis- Drink
- 1/4 Teel. Kurkuma

Und so wird's gemacht:

Salatherzen in grobe Streifen schneiden und waschen. Granatapfelkerne aus der Frucht lösen. Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Mandarine schälen und in Stücke teilen. Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Alles mit dem Soja- Reis- Drink und dem Kurkuma in den Mixer geben, mixen und in zwei Gläser füllen und zum Frühstück genießen.



Zutatenliste

Für 2 große Gläser:

- 1/2 Mango
- 2 frisch ausgepresste Orangen
- 1 Sharon Frucht
- 1 Maracuja
- 1/2 Banane
- Vanille und Zimt nach Bedarf
- Topping: Maracuja, Sharon Frucht, Blaubeeren, Mango, Amaranth gepufft und Vanille

Und so wird's gemacht:

- Orangen halbieren und auspressen
- 1 große Handvoll tiefkühl Mango leicht antauen lassen
- 1 Sharon Frucht schälen und klein schneiden
- Banane schälen und klein schneiden
- Maracuja halbieren und die Kerne mit einen Löffel heraus schaben
- alle Zutaten in ein Smoothie Gefäß hinein geben und fein pürieren
- mit Vanille und Zimt abschmecken



Zutatenliste

- 100 g Blaubeeren
- 100 g Himbeeren
- 80 g Naturjoghurt
- 40 g feine Haferflocken
- 50 ml cremige Kokosmilch
- 80 g Cashewkerne (mehrere Stunden in Wasser eingelegt)
- 4 EL Lein- oder Chiasamen

Zur Dekoration:

- ein paar der Beeren
- Mandelblättchen oder Cashewkerne gehackt
- Knuspermüsli oder Haferflocken
- alles was man sonst noch so mag

Und so wird's gemacht:

Das Wasser der Cashewkerne wegschütten und diese zusammen mit den restlichen Zutaten im Mixer fein pürieren, in eine Schüssel füllen und eine Viertelstunde stehen lassen damit die Lein-/Chiasamen etwas quellen können.

Dann Dekoration drauf (das Auge isst ja bekanntlich mit) und genießen.



Zutatenliste

Für zwei große Gläser:

- 100 ml Soja- Reis- Milch
- 50 g Joghurt
- 1 Banane
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 2 bis 3 Esslöffel Granat-
apfelkerne mit Flüssigkeit
(aus dem Glas)
- eine Handvoll Blaubeeren

Und so wird's gemacht:

Das Wasser der Cashewkerne wegschütten und diese zusammen mit den restlichen Zutaten im Mixer fein pürieren, in eine Schüssel füllen und eine Viertelstunde stehen lassen damit die Lein-/Chiasamen etwas quellen können.

Dann Dekoration drauf (das Auge isst ja bekanntlich mit) und genießen.



Zutatenliste

- 2 reife Bananen
- 100 g Babyspinat
- 3 getrocknete Feigen (in etwas Wasser eingeweicht für ca. 2-3 Stunden)
- 1/4 Zitrone mit etwas Zeste (Bioqualität!)
- 400ml Wasser
- ein guter Schuss Limettensaft

Und so wird's gemacht:

Das Wasser von den Feigen wegschütten, dann alle Zutaten außer das Wasser in einen Hochleistungsmixer und pürieren, mit dem Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.





Zutatenliste

- 1 säuerlicher Apfel
- 1 Orange
- 1/2 Banane
- 1 Mini Salatgurke
- 1/2 Birne
- 50 g Spinat
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 200 ml Wasser
- Zimt, Kardamom, Muskat und Vanille

Und so wird's gemacht:

- Orange halbieren und auspressen, sowie eine Zitronenhälfte auspressen
- Birne schälen und halbieren
- 1 kleine Salatgurke waschen
- Babyspinat waschen und putzen
- alle Zutaten klein schneiden und in einem Smoothie Behälter geben
- Orangensaft mit Fruchtfleisch hinzufügen
- anschließend fein pürieren
- mit Zitronensaft, Zimt, Vanille, Kardamom und Muskat abschmecken und nochmals fein pürieren

Fertig ist der leckere grüne Fitness Smoothie.

Rote Bete-Granatapfel-Spinat-Smoothie

Community



Zutatenliste

Rezept für 2 Personen:

- 1 Banane
- 1-2 gekochte Rote Beete
- 150 g Spinat (ca. 2 Hände voll)
- 300 ml Mandelmilch
- Granatapfel
- etwas stilles Wasser, je nach gewünschter Konsistenz

Und so wird's gemacht:

Alle Zutaten klein schneiden, in einen Mixer geben. Die Mandelmilch hinzu geben und pürieren. Mit etwas Wasser auffüllen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Wohl bekomm`s!

Euer Christian

Von Christian



Vitamin C Power Smoothie



Zutatenliste

- 1 Stück Ingwerknolle
- 1 Stück Kurkumawurzel
- 1 Zitrone (Saft & etwas Schale)
- 1 Kiwi, gelb oder grün
- 1 Schuss Aroniasaft
- Leinsamen/Chiasamen nach Geschmack
- etwas Honig
- 1 EL Leinöl
- Wasser

Und so wird's gemacht:

Alles im Mixer schön fein durchpürieren und mit Wasser bis zur gewünschten Flüssigkeit auffüllen. Menge reicht für zwei Gläser.



Zutatenliste

Für zwei große Gläser:

- 1/3 frische Ananas
- 2 Passionsfrüchte
- 2 Bananen
- 100 ml Mangosaft oder Orangensaft
- ca. 150 ml cremige Kokosmilch (Thai Style = in der Regel besonders cremig)
- etwas Vanille oder Tonkabohne

Und so wird's gemacht:

Die frische Ananas schälen und vom Strunk befreien. Ein Drittel des Fruchtfleisches in Stücke schneiden und in den Mixbecher geben.

Die Passionsfrüchte in der Mitte auseinander schneiden und das innere der Frucht mit einem Löffel herauslösen und ebenfalls in den Becher geben. Die beiden Bananen schälen in Stücke brechen/schneiden und dazugeben. Ebenso die Kokosmilch und die Vanille.

Alles fein pürieren. Sollte Euch der Drink zu dickflüssig sein, dann einfach mehr Kokosmilch/Mangosaft oder etwas Wasser zugeben.

In Gläser füllen und genießen.



Zutatenliste

Für 1 Portion:

- 1 überreife Banane (groß) oder 2 kleine überreife Bananen
- 1 EL flüssiges Kokosöl
- 1 TL Kurkumapulver,
- 1 fingergroßes Stück Ingwer
- ca. 300 ml Mandelmilch

Und so wird's gemacht:

Die Bananen schälen und in Stücke teilen, den Ingwer schälen, mit den restlichen Zutaten in einen Hochleistungsmixer und unter Zugabe der Mandelmilch bis zur gewünschten Konsistenz mixen.