



✂ Smoothie ⏱ 10 min

Leicht zuzubereitende Frozen-Smoothie-Bowl mit Chiquita Bananen

Dieser sehr einfach zubereitete, cremige Frozen Smoothie mit Chiquita Bananen ist eiweißreich und der ideale Snack nach einem Workout!

1

Die Chiquita Bananen in Stücke schneiden und mindestens 1 Stunde lang tiefkühlen.

2

Die tiefgekühlten Bananenstücke mit der Hafermilch und Zimt pürieren. In kleine Schalen geben.

3

Honig, Kakaonibs, Walnüsse und Blaubeeren in die Smoothie-Schale geben.

2

2 Chiquita banana (frozen)

475 mL of oatmilk

15 g of cinnamon

60 mL Honig

22 g of walnuts

22 g of cocoa nibs

24 g Blaubeeren

mint for garnish

Sie brauchen: Mixer, Küchenmaschine oder Handmixer

414 Kalorien

18,1g Fett

2,7g Gesättigte Fettsäuren

53,4g Kohlenhydrate

37g Zucker

5,2g Ballaststoffe

6,4g Eiweiß

0,3g Salz

4

Mit Minze garnieren.

5

Genieße und teile dein Rezept für den Frozen Smoothie mit #ChiquitaBanana