

Frühstück

# Bananen-Kaffee-Smoothie



VEGAN



LAKTOSEFREI

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 500 kcal

Kohlenhydrate: 53 g

Proteine: 36 g

Fette: 13 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 200 ml kalter, schwarzer Kaffee
- 1 mittelgroße Banane (ca. 150 g)
- 30 g zarte Haferflocken
- 15 g Erdnussmus
- 30 g veganes Eiweißpulver (z.B. Bananengeschmack, Vanille, Schoko), wir empfehlen [VitaMoment Daily Protein Vegan Schokogeschmack](#)
- 10 g Hanfsamen



CA. 10 MINUTEN

## Zubereitung

1. Gib alle Zutaten außer einen kleinen Teil der Hanfsamen in ein hohes Gefäß oder in einen Standmixer und püriere die Zutaten gut durch.
2. Fülle deinen fertigen Smoothie in ein hohes Trinkglas und garniere deinen Smoothie mit den restlichen Samen. Sollte der Smoothie zu dickflüssig sein, gib etwas Wasser dazu!

**Hinweis:** Es gibt viele gute Gründe, Hanfsamen regelmäßig in deine Ernährung einzubauen. In den kleinen Samen steckt eine gute Menge pflanzliches Protein sowie reichlich Vitamin B und E, Magnesium, Kalium und Eisen. Außerdem liefern sie dir wichtige essentielle Aminosäuren, die unser Körper für die Zellregeneration und den Aufbau von Proteinen benötigt und selber nicht erzeugen kann.

**Tipp:** Wenn du kein Eiweißpulver benutzen magst, kannst du den Smoothie stattdessen auch mit 200 g Magerquark zubereiten!