

Rezeptidee

Morning Glory



Zutaten Für 4 Portionen

- 2 Bio- Bananen
- 1 Esslöffel Agavendicksaft (oder zwei Datteln)
- 1/2 Esslöffel rohes Kakaopulver
- 1 Teelöffel Maca-Pulver
- 1 Espresso- Shot (alternativ 40 ml starker Kaffee)
- 170 ml Mandeldrink
- Garnitur Kaffeebohnen

Zubereitung 10 min

Für 2 kleine Gläser oder 1 großes Glas:

Die Zutaten zusammenfügen und mindestens 30 sek auf höchster Stufe mixen. Nur so werden die Zellwände aufgebrochen und das ausgiebige Kauen ersetzt. Nach dem Mixen bis zum Verzehr kaltstellen. Wenn man über einen hochwertigen Turbomixer verfügt und es kalt mag, am besten gefrorene Bananen benutzen. Die geben die beste Konsistenz. Mancher Mixer kann dabei kaputtgehen – daher am besten vorher überprüfen, ob er die entsprechende Leistung erbringt, um gefrorene Früchte zu zerkleinern.

Quelle: Alnatura; Fotograf: Oliver Brachat