

Bananen-Ingwer-Smoothie

Mit Power in den Tag: Der Bananen-Ingwer-Smoothie versorgt uns großzügig mit wichtigen Mineralstoffen und ist mit diesem Rezept ruckzuck zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

1 Stk.	Ingwer (frisch)
1 Stk.	Banane (klein und reif)
100 ml	Naturmolke
50 ml	Kokosmilch

Zubereitung

1. Für den **Bananen-Ingwer-Smoothie** zuerst den Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse in einen Mixbecher oder ein hohes Rührgefäß pressen. Anschließend die Banane schälen, in grobe Stücke teilen und mit in das Gefäß geben. Die Molke eingießen.
2. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren, zuletzt die Kokosmilch eingießen und noch einmal durchmischen, bis sich lockerer Schaum bildet. Den Smoothie in ein großes Glas umfüllen, nach Belieben Eiswürfel zufügen und servieren.

Tipp

Der Bananen-Ingwer-Smoothie kann bei leichten Verdauungsbeschwerden helfen. Am besten trinkt man ihn am Morgen als Frühstück, dann können die verdauungsfördernden Inhaltsstoffe von Molke und Ingwer tagsüber ihre Wirkung entfalten.