Kürbis-Bananen-Smoothie

Mit dem Kürbis-Bananen-Smoothie gelingt dir ein gestärkter Start in den Tag. Das Rezept schmeckt nicht nur zum Frühstück, sondern auch als Snack zwischendurch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Zutaten

0.5 Stk.	Bananen (reife, aromatische)
200 g	Hokkaidokürbise
1 Stk.	Dattel (getrocknet)
200 ml	Mandelmilch
0.5 TL	Zimt
1 EL	Walnüsse (gehackt)
Nach Belieben	Kürbiskerne (für die Dekoration)

Zubereitung

1. Für den **Kürbis-Bananen-Smoothie,** die Banane schälen und die getrocknete Dattel nach Bedarf entkernen. Das Hokkaido-Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Banane, Kürbisstücke, Dattel, Mandelmilch, gehackte Walnüsse und Zimt in einen hohen Behälter geben. Alle Zutaten mit einem Mixstab pürieren. Den Smoothie in zwei Gläser füllen, nach Belieben mit Kürbiskernen dekorieren und genießen.

Tipp