

Erdnuss-Bananen-Smoothie

Ihr braucht (für 4 Gläser):

- 2 Bananen
- 2-4 Datteln, mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht oder 2-3 EL Agavendicksaft
- Mark von 1 Vanillestange
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Kakao
- Ca. 1 L Pflanzendrink oder Milch

So geht's:

Datteln mindestens zwei Stunden in Wasser einweichen. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten in einem Mixer schaumig mixen. Bei Bedarf Eiswürfel zum Schluss dazu geben und nochmals kurz mixen.

