



## Bananen-Kokos-Maca Smoothie

Angaben für 4 Gläser à 200ml

600ml	Kokosnuss-Wasser
3St.	Bananen
40g	Mandelpüree
4St.	Medjoul Datteln ohne Kern
1Msp.	Vanille
1Msp.	Zimt
1Msp.	Kardamom gemahlen
20g	Macapulver

Zubereitung:

Bananen schälen, in Scheiben schneiden und einfrieren.  
Gefrorene Bananenscheiben zusammen mit allen anderen Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zu einem feinen Smoothie mixen.