



Walnuss-Mocha-Smoothie



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	264 kcal / 1100 kJ	Fett:	19,5 g
Eiweiß:	6,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	2,9 g
Kohlenhydrate:	15,9 g	ungesättigte Fettsäuren:	16,6 g

Zubereitungszeit:
ca.10 Minuten

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in den Behälter eines Standmixers geben und auf der untersten Geschwindigkeitsstufe kurz vermengen. Dann für ungefähr zwei Minuten auf höchster Stufe glattpürieren bis eine cremige Masse entsteht.

Zutaten für 4 Portionen :

- 240 ml kalter Kaffee
- 240 ml Kokosmilch
- 1 Banane, gestückelt und tiefgefroren
- 4 große Datteln, entkernt
- 30 g Kakaopulver
- 100 g kalifornische Walnüsse
- 4 große Eiswürfel