



# 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