



„Karottenkuchen“ - Smoothie mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	253 kcal	Fett:	3,2 g
Eiweiß:	15,3 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1,3 g
Kohlenhydrate:	36,5 g	ungesättigte Fettsäuren:	1,9 g

Zubereitung:

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Am besten mit den Bananen, den Karotten und dem Joghurt beginnen, damit alles gut durchpüriert wird. Danach Haferflocken, Proteinpulver, Zimt und zum Schluss das Wasser hinzufügen.
2. Flüssigkeit so lange mixen bis keine Klümpchen mehr im Smoothie sichtbar sind.
3. In Gläser füllen und nach Belieben mit Walnüssen und etwas Zimt zusätzlich toppen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 80 g Haferflocken
- 40 g Proteinpulver
- 3 gefrorene Bananen
- 6 kleine Karotten
- 400 g Naturjoghurt, 1.5% Fett
- 2 TL Zimt
- ml Wasser

Als Topping:

- gehackte Walnüsse
- Zimt nach Belieben