



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

Smoothie aus Bananen, Kokos und Mandeln

Ingrediënten

- 1 Esslöffel Kokosmehl von Amanprana
- 1 Esslöffel Mandelmehl
- 350 ml Apfel-Birnensaft (vorzugsweise selbst gepresst)
- 3 tiefgefrorene Bananen
- 1 Teelöffel Vanille

Extra info

Recept geschikt voor:

4 porties

Moelijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

0 minuten

Totale bereiding:

15 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van smoothie aus bananen, kokos und mandeln

Bereitung

Wenn Sie reife Bananen haben, ist es immer praktisch, diese mit der Schale einzufrieren. Nehmen Sie die Banane mit der Schale aus dem Tiefkühlfach und schneiden sie mit einem Kerbenmesser in 4 bis 5 Stücke. In dieser Länge können Sie die Schale einfach entfernen. Vermischen Sie sie zusammen mit dem Fruchtsaft und pürieren das Ganze in einem Blender oder mit einem Stabmixer. Fügen Sie das Kokosmehl und das Mandelmehl mit etwas Vanille hinzu. Ein göttliches Getränk!

Speziale wensen

- [Vegan](#)
- [Laktosefrei](#)
- [Raw food](#)
- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)