



Protein Smoothie

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 1/2 Tasse gehackte Mango
- 1-2 Handvoll Spinat
- 1/4 Tasse Kürbiskerne
- 1 Messlöffel Protein - Geschmack nach Wahl
- 0,75 bis 1 Liter Mandelmilch (je nach Geschmack)

Nährwerte pro 100ml:

Kcal: 79

Eiweiß: 6g

Kohlenhydrate: 4g

Fett: 4g

Zubereitung:

Schritt 1:

Alles zusammen 1 Minute im Thermomix (oder anderem Mixer) mit Stufe 6 pürieren, während der Minute Stufe langsam auf 10 erhöhen.