



warme Smoothies für die kalte Jahreszeit

Warmer Bananensmoothie mit Zimt und Datteln

Zutaten für 2 Portionen:

- 0,33 l Kokoswasser
- 2 Stück Bananen
- 4 Stück Datteln
- 3 EL Chiasamen
- 1 EL Kakaopulver
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

Zuerst werden die Chiasamen in dem kalten Wasser für 10 Minuten eingeweicht. Dadurch verdreifachen sie ihr Volumen, können besser vom Körper aufgenommen werden und halten lange satt.

Erwärmen Sie das Kokoswasser in einem Topf und fügen das Kakaopulver mit dem Zimt hinzu. Rühren Sie solange bis sich alle Bestandteile gelöst haben.

Anschließend die Banane, die Datteln und die restlichen Zutaten hinzufügen und in dem Mixer pürieren bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz hat.

Das Kakaopulver enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe und wurde schon von den Azteken früher als die „Nahrung der Götter“ bezeichnet.