



warme Smoothies für die kalte Jahreszeit

## Warmer Schokoladensmoothie mit Chiasamen und Banane

### Zutaten für 2 Portionen:

- 350 ml Mandeldrink
- 50 g Zartbitterschokolade
- 1 große Banane
- 40 g Haferflocken
- 10 g Mandeln, gehackt
- 10 g Chiasamen
- 40 g kaltes Wasser

### Zubereitung:

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

Währenddessen erwärmt Ihr die Mandelmilch mit den Haferflocken und den Mandeln in einem Topf. Anschließend schmelzt Ihr die Zartbitterkuvertüre darin und lasst alles für ca. 5 Minuten quellen.

Nun mixt Ihr alle Zutaten inklusive der Banane in eurem Mixer bis zur gewünschten Konsistenz.

Schneidet ein paar Scheiben Banane und garniert Euren Smoothie damit. Chiasamen und gehobelte Zartbitterschokolade runden das leckere Bild ab 😊