



Kürbis-Bananen-Smoothie



Zutaten

1 Cup ungesüßte Mandel- oder Kokosnussmilch

1/2 Banane (kann auch gefroren sein)

3 EL NAHANI Protein Kürbiskern

1 EL Rohkakaopulver

1 EL Nussbutter Natur (zum Beispiel Mandel- oder Erdnussbutter)

1 Messerspitze Zimt

Optional

Etwas Birkenzucker (Xylitol) zum Abschmecken

Zubereitung

» Alle Zutaten mischen, mixen und fertig!



Mary Zakko

ist ein Mitglied des Teams von New Roots Herbal (kanadische Herstellerfirma der NAHANI Produkte). Als vielbeschäftigte berufstätige Mutter sucht sie immer nach Möglichkeiten, um Mahlzeiten auf einfache Art nährstoffreicher zu machen.