



## Cappuccino-Smoothie

### Zutaten

Für einen Smoothie

1 Banane  
160 g Milch oder Pflanzendrink  
25 g (etwa ein Blatt) Grünkohl  
1 TL Leinsamen, geschrotet  
2 TL VIVANI Edel Cacao (stark entöltes Kakaopulver)  
1 gestrichener TL gemahlener Espresso (oder Instant-Espressopulver)  
15 g VIVANI Cappuccino Vollmilch & Weiße Schokolade

### So wird's gemacht

**01** Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Grünkohl und der Milch oder dem Pflanzendrink einige Sekunden lang in einer Küchenmaschine oder einem Mixer pürieren.

**02** Leinsamen, gemahlenden Espresso, Kakaopulver und die Schokolade hinzufügen. Die Zutaten nach Geschmack eventuell anpassen, siehe Tipps weiter unten. Erneut mixen, bis eine cremig-glatte Konsistenz entsteht.

### Tipps:

• **Für einen reichhaltigeren Geschmack:**

Etwas unraffiniertes Kokosöl (das verändert den Geschmack ein wenig) oder eine halbe Avocado hinzufügen.

• **Für zusätzliche gesunde Nährstoffe:**

Mehr Grünkohl oder Spinat hinzufügen. Auch weitere Superfoods wie Chiasamen, Nüsse oder Beeren passen sehr gut.

• **Für mehr Crunch:**

Den Cappuccino-Smoothie mit einigen Kakaonibs bestreuen.

• **Für eine flüssigere Konsistenz:**

Etwas mehr Milch/Pflanzendrink hinzufügen.

• **Für mehr Schokoladengenuss:**

Etwas VIVANI Cappuccino Schokolade schmelzen und auf den Smoothie geben.