



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, gemahlenen 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.