

Kokos Smoothie mit Maca Pulver

Zutaten für 1 Personen

Zubereitungszeit 5 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

150 g Mandelmilch oder
Hafermilch
50 ml Kokosmilch
3 Datteln
1 TL Maca Pulver
½ reife Banane
1 EL weiches Kokosmus
1 TL Kokosraspeln
Eiswürfel
2 TL Kokosmehl



Zubereitung

Pflanzenmilch und Kokosmilch in einen Mixer füllen. Datteln, Maca Pulver, eine halbe Banane, Kokosmus, Kokosmehl und Kokosraspeln hinzufügen und zu einer gleichmäßigen Masse pürieren. Alternativ zu den Datteln kann der Smoothie mit Agavendicksaft oder Honig gesüßt werden. Nach Wunsch mit Kokosraspeln garnieren und gekühlt, je nach Belieben mit Eiswürfeln, servieren.

Hinweise

In unseren Breitengraden findet man die Maca Pflanze vor allem in Pulverform. Die Maca Wurzel wächst in Indien und wird dort zu unserem wertvollen Bio-Maca Pulver verarbeitet. Mit ihrem süßlich nussigen Geschmack, passt das Maca-Pulver hervorragend zu Müsli, Joghurt, Milch, Smoothies und harmoniert besonders gut mit Kokosnussprodukten.