

Schoko-Smoothie, das Frühstück zum Trinken



© Schoko-Smoothie - Rezepte mit Herz



5 Min.



leicht



2 Portionen

Sattmacher-Smoothie für einen leckeren Start in den Tag.

Morgens wenig Zeit fürs Frühstück? Mit unseren Sattmacher bekommt ihr jede Menge Power für den Tag. Der Shake mit Banane und Schokolade ist der ideale Startschuss für den Tag. Zudem lassen sich sehr reife Bananen wunderbar in unserem Smoothie verstecken und landen so nicht in der Tonne. In unserer [Rezeptsammlung](#) gibt es noch viele Idee für einen gelungenen Start in den Tag.

Abwechslung gefragt? Wir haben drei weitere tolle Sattmacher-Smoothies für Euch:

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	Banane
<input type="checkbox"/>	50 g	Haferflocken
<input type="checkbox"/>	500 g	Milch
<input type="checkbox"/>	15 g	Nusschokolade

Zubereitung

Banane schälen, mit allen übrigen Zutaten in den Mixtopf geben und 1,5 Min./Stufe 10 mixen.

Smoothies sind wahre Powerdrinks und dank ganz unterschiedlicher Zutaten kommt Abwechslung ins Glas. Wir haben eine leckere [Rezeptsammlung](#) mit ganz unterschiedlichen Smoothies zusammengestellt. Hier kommt die ganze Familie auf den Geschmack, denn die Zutaten sind abwechslungsreich und alle durchweg gesund.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 345 kcal - 13 g E - 13 g F - 45 g KH