

Schoko-Mandel-Smoothie

Basisrezept für eine Person:

- 1 EL Hanfprotein
- 1 EL Kakaopulver oder Kakaonibs
(idealerweise Rohkakao)
- 1 EL Leinsamen
- 30 g Mandeln
- 2 Datteln
- 1 Banane
- 0,5 Liter Wasser, wenn es sehr flüssig
sein soll