

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