

Süßkartoffel-Smoothie

Zutaten für 1 Portion:

1/2 mittelgroße US Süßkartoffel
240 ml Mandeldrink
1/2 Banane
1 EL Kakaopulver, entölt
1 EL Proteinpulver
Etwas Zimt



Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln ein paar Mal mit der Gabel einstechen und mit Schale bei 175 Grad Umluft ca. 20-30 Minuten garen, je nach Größe. Nun die Schale entfernen und im Standmixer zu Püree pulsieren. Dieser Schritt kann auch schon am Vortag gemacht werden.
2. Alle Zutaten in einem Standmixer zu einem Smoothie pulsieren.