



Bananenkakao

Zutaten: 4 Portionen

3 Bananen
800 ml Milch 1,5 %
4 EL Kakaopulver
1 EL Kurkuma
1 TL Zimt
½ TL Kardamom gemahlen
4 EL Nüsse gehackt, geröstet

Zubereitung:

Bananen, Milch, Kakaopulver sowie Gewürze und 3 EL der Nüsse im Mixglas pürieren, in Gläser füllen und mit den restlichen Nüssen bestreut servieren.



Tipp: Schmeckt auch mit Sojadrink echt lecker.



Es muss nicht immer Schokolade sein, um den Süßhunger zu stillen.