

Veganer Kürbis Smoothie

Zutaten für 1 Portion

- 1 gefrorene Banane
- 100 g Kürbispüree
- 80 ml Pflanzendrink (z.B. ungesüßter Mandeldrink, Haferdrink oder Reisdink)
- 1 TL Dattelsirup | alternativ: 2 TL Agavendicksaft
- 1 Prise Pumpkin Spice (Kürbisgewürz)
- 220 g Pflanzenjoghurt
- optional: 1 gehäufter EL veganes Proteinpulver (Vanille)

Abkürzungen: g = Gramm | TL = Teelöffel

Zubereitung

1. Die gefrorene Banane, Kürbispüree, Pflanzendrink, Dattelsirup, 1 Prise Pumpkin Spice, Pflanzenjoghurt und optional 1 gehäuften EL veganes Proteinpulver in ein höheres Gefäß geben. Alles miteinander vermengen und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entsteht.

Tipp: Optional Eiswürfel in ein Glas geben und mit dem Kürbis Smoothie auffüllen. Sofort servieren.

Haltbarkeit, Lagerung und Tipps

- Etwa 1 Tag haltbar.
- Bis zum Verzehr am besten im Kühlschrank lagern.



Foto Credit: freepik.com @pixel-shot.com

Du hast etwas nachgemacht?



Zeig es uns auf Instagram mit

@waf.foodies **oder** #waffood #wafvegan
#wafveggie #wafkochen #wafbacken