

Kürbis - Bananen - Smoothie

Was gibt es besseres bei solch einem herbstlichen Wetter als den Tag mit einem gesunden Kürbis-Bananen-Smoothie zu beginnen. Eigentlich bin ja ein Frühjahr- und Sommerfan, aber der Herbst hat auch seine schöne Seiten.

Mit dem Herbst beginnt auch die Zeit für eine schöne Tasse heißen Tee. In meinem Küchenschrank habe ich eine regelrechte Teesammlung, die jetzt wieder zum Einsatz kommen.

Auch die schönen, bunten Blätter an den Bäumen, die langsam auf den Boden fallen und dort sich zu einem Blätterteppich zusammensetzen, sind im Herbst einmalig.

Wenn die Abende im Herbst wieder länger werden, hat man auch Zeit, mit den Kindern Laternen zu basteln. Mir fallen noch unzählige Dinge ein, die den Herbst wunderschön erscheinen lassen. Aber das würde jetzt hier den Rahmen sprengen.





Jetzt aber zurück zu unserem eigentlichen Thema, nämlich meinem leckeren Kürbis-Bananen-Smoothie.

Wie Ihr wisst, liebe ich Smoothies in allen Varianten, ob zum Frühstück oder am Nachmittag als Snack-Ersatz. Für meinen Kürbis-Bananen-Smoothie habe ich Mandelmilch, Kürbispüree, Bananen, Mandelmus und auf was ich nicht verzichten kann, ist Proteinpulver genommen. Alles schön durchgemixt ergibt es, eine feine, cremige Masse, die man gut Trinken kann. Da ich von dem Smoothie so begeistert bin, möchte ich das Rezept natürlich mit Euch teilen. Hier kommt es:







Das Rezept für meinen Kürbis-Bananen-Smoothie:

Zutaten:

- 240ml Mandelmilch
- 70g Kürbispüree
- 1 Banane
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Ahornsirup
- 1 ML Proteinpulver Vanille
- 1/2 TL Zimt
- 1TL Chiasamen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren bis es eine cremige Konsistenz ergibt.
2. Smoothie in Gläser füllen und genießen.

Guten Appetit!











Weitere leckere Frühstücksvarianten:

- [Protein Porridge mit Fruchtspiegel](#)
- [Heidelbeer Birnen Bowl](#)
- [Erdbeer Cornflakes Smoothie Bowl](#)
- [Mango Smoothie Bowl mit Banane und Passionsfrucht](#)
- [Zimtsterne Smoothie Bowl](#)
- [Mango Smoothie-Bowl mit Sojajoghurt](#)
- [Erdbeer Smoothie Bowl](#)
- [Avocado-Mango-Smoothie](#)