



## *Avocado Mandel Smoothie*

Der Avocado-Mandel-Smoothie ist in Marokko sehr beliebt und sollte unbedingt probiert werden! Das Rezept ist einfach, extrem lecker und eine echte Alternative zu den herkömmlichen Smoothies. Der Smoothie hat gleich 2 gesunde Fettquellen: Avocado und Mandeln. Mehr zum Thema Fett findet Ihr in unserem Beitrag **Was sind ungesättigte Fettsäuren?**

### **Zutaten (für 2 Portionen)**

1 reife Avocado  
1 Banane  
5 EL gehobelte Mandeln  
etwas Zimt  
500 ml Mandelmilch

### **Zubereitung**

1. Halbiere die Avocado, entferne den Kern und löse das Fruchtfleisch heraus. Zerkleinere es grob und gib es in den Mixer.
2. Schäle die Banane und gib sie in Stückchen zu der Avocado.
3. Gib 3 EL Mandeln, den Zimt und die Mandelmilch mit in den Mixer und püriere alles, bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

4. Zum Abschluss kannst Du noch die restlichen Mandeln auf die Smoothies streuen.

**Viel Spaß beim Nachmachen!**

