

Espresso Classico

BEERE UND SUPER FOOD AUF ESPRESSO



🕒 15 min

🍴 leicht

👤 2 Personen

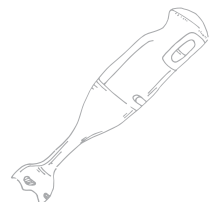
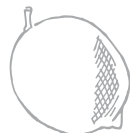


Zutaten

- › 150 g Magerquark
- › 1 Esslöffel Chiasamen
- › 1/2 Banane
- › 1/2 Limette (Zesten)
- › 1/2 Limette (Saft)
- › 40 g frische oder tiefgefrorene Früchte nach Wahl
- › 1-2 EL Ahornsirup oder Honig
- › 1 Esslöffel Sesampaste
- › 50 ml Espresso (1 Kapsel)

Für die Deko oben drauf

- › 1 Esslöffel Kokosraspeln
- › 10 g frische Beeren
- › 3 Minzblätter fein geschnitten
- › 1 Teelöffel Chiasamen



Zubereitung

Quark, Chiasamen, Banane, Limettensaft und -zesten, Ahornsirup/Honig, Sesampaste und Espresso im Mixer pürieren.

Guten Appetit!

Mit Kokosraspeln, frischen Beeren, Minzblättern und Chiasamen dekorieren.