

## Rezept für einen Weihnachtssmoothie oder Veggnog

### Zutaten:

Für 2 Gläser

- 2 kleine reife Bananen
- 300 ml Haselnuss- oder Mandelmilch
- 3 Datteln
- Daumennagel großes Stück Ingwer
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 TL Lebkuchengewürz

### Zubereitung:

1. Ingwer schälen und reiben/klein schneiden.
2. Bananen schälen.
3. Alle Zutaten im Mixer pürieren.
4. Zurücklehnen und genießen.

