Heute bleibt die Küche kalt: Matcha- Bananen- Kefir mit Zimt

Mit Abschieden ist das ja so eine Sache. Mir fallen sie meistens nicht so leicht, vor allem, wenn der Ort, den man verlässt, mit dem Wort „Heimat“ verbunden ist. In einer Woche wird diese Heimat woanders sein.Klar schaue ich nach vorne und freue mich riesig auf die neue Stadt, neue Möglichkeiten und Erfahrungen. Und die gemeinsame Zeit mit meinem Naschkater, denn er ist der Grund meines Umzugs.
Aber dann scheint hier so wundervoll die Sonne auf meine bisherige Heimat, auf die ich von meiner Traumwohnung aus einen Rundumblick habe. Nett, dass meine letzten Tage sich wettertechnisch so schön gestalten. Gemein, weil es den Abschied nicht unbedingt erleichtert, wenn alles so SCHÖN ist.

Nur gut, dass ich für großen Abschiedsschmerz gar keine Zeit habe. Ganz viele Kisten wollen noch gepackt werden. Ich stärke mich heute Mittag also nur kurz mit einem kühlen Snack in

flüssiger Form. Dann geht´s weiter im Takt…

Für 2 Portionen:

(oder für 1 hungrige Naschkatze mit viel Energiebedarf ^^)

2 Bananen

500 ml Kefir (oder auch Milch, Buttermilch, vegane Alternativen)

2 TL Matcha-Pulver

1 gehäufter TL Zimt

Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab schaumig mixen.
Nach Belieben noch einmal abschmecken.
Wem es nicht süß genug sein kann, dem empfehle ich Agavendicksaft, der löst sich prima auf.[nurkochen]

Ich schlürfe diese kleine Stärkung jetzt auf meinem Sonnenbalkon und genieße noch mal die Aussicht über die Weinberge und grünenden Hügel unter rivierablauem Himmel.
Habt einen genussreichen Tag und einen guten Start in die Woche!
Eure Judith

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email