

SKØN CHOKOLADESMOOTHIE

Denne opskrift er skøn til mange lejligheder:

- Lavet ekstra tyk og serveret til morgenmad overhældt med kakaonibs og bananstykker.
- Som en efter-træning smoothie med masser af god celle-optankning.
- Som en skøn dessert serveret i et smukt glas med ske
- Som den sædvanlige morgenmads-smoothie
- Som aftensmad på dage, hvor man ikke lige gider andet... 😊



SKØN CHOKOLADESMOOTHIE (6 dl.)

2 modne bananer

60 g cashewnødder

6 dadler

½-1 tsk. vaniljepulver

½-1 tsk. kanel

4-5 spsk. rå kakaopulver

Skallen af ½ appelsin hakket fint

25 g proteinpulver

1 brik kokosvand (330 ml.)

5 isterninger

2 spsk. Livets Olive / Udos Choice

Kom alle ingredienserne i en blender (i stedet for isterninger, kan du bruge frosne bananer). Vent dog med olien til sidst.

Blend, til du opnår en glat og ensartet konsistens. Tilføj så olien og blend kort.

Server i et glas med sugerør – eller en ske. Pynt evt. med et drys kakaonibs.

Du bestemmer selv konsistensen af den færdige smoothie ved at putte knapt så meget kokosvand i. Ved at lave den ekstra tyk, får du næsten en chokolade-mousse-agtig oplevelse...

Smoothien kan nemt varieres ved at tilføje eksempelvis lakridsrodspulver, en klump frisk ingefær eller noget helt tredje...

Indholdet af både rå kakao, proteinpulver, olie og kokosvand gør smoothien til en sand celle-ven. Også efter træning...

Shop ingredienser og andet økologisk og miljøvenligt guf hos:


online økologi, bæredygtighed og sundhed