

## Čokoládové smoothie s arašidovým maslom



**Čas prípravy:** 10 minút

**Druh jedla:** Smoothie; Koláče, zákusky a sladké snacky

*Máte radi kakao ale nechcete už viac používať kravské mlieko? Samozrejme, to nie je problém. Recept na čokoládové smoothie vám dá možnosť užiť si vaše kakauko v zdravšej, hustejšej aj chutnejšej podobe.*

### Suroviny:

2 veľké zrelé banány,  
nakrájané na menšie  
kúsky

2 PL arašidového  
masla (bez pridaného  
cukru)

2 PL kvalitného medu

1 a 1/2 PL kvalitného  
kakaa

1 a 1/2 šálky  
mandľového mlieka

### Postup práce:

Všetky ingrediencie vložíme do mixéra. Mixujeme cca 3-4 minúty, nalejeme do pohárov a ihneď podávame.

Náš tip: Arašidové maslo môžete pokojne vymeniť za kokosový olej.  
“Kakauko” bude rovnako chutné.