

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.