



SMOOTHIE

Chokladsmoothie toppad med saltad choklad-granola

Kock: **Madeleine Strandborg** Tid: **20 min** Portioner: **2**



Fredagsmyset är räddat! Med den här chokladsmoothien kan du njuta med ett gott samvete.



INGREDIENSER

Smoothie

- 3 st mogna frysta bananer
- 3 st urkärnade färska dadlar
- 2 tsk raw kakao
- 4 msk kallt vatten
- 4 msk kokosmjölk

Topping

- 1 dl blandade, hackade wahnötter, mandlar och hasselnötter
- 1 nypa kokos chips
- 1 msk kokos olja
- 2 tsk raw kakao

1 tsk mapelsirap eller annan sötning, tex agave eller honung
1 nypa pink himalayan salt

GÖR SÅ HÄR

- 1** Dela de frysta bananerna i mindre bitar.
- 2** Lägg i bananer, kakao, kokosmjölk, vatten och dadlar i mixern. Mixa tills helt slät. Tillsätt mera kallt vatten om det behövs, men den här smoothien är godast om den är riktigt riktigt tjock.
- 3** Smält försiktigt kokosoljan i en kastrull på låg värme på spisen.
- 4** Tillsätt kakao, saltet och mapelsirap. Rör runt tills det har blivit som en chokladsås.
- 5** Lägg i de hackade nötterna i kastrullen med chokladsåsen, rör runt tills allt är chokladtäckt.
- 6** Häll upp smoothiesarna, lägg på den ljunna choklad granolan och kokoschipsen, var redo med skedarna, fredagsmyset är fixat!