



SMOOTHIE

Mild chokladsmoothie med chokladigt nötsmul

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



Choklad på en onsdag tänker ni nu. Ja, choklad funkar i alla lägen, alla dagar i veckan, om den är nyttig! Raw kakao är rik på antioxidanter vilket är bra för oss, så idag kan ni njuta med gott samvete!

INGREDIENSER

Smoothie

- 1 tsk macapulver
- 4 st frysta bananer
- 3 tsk raw kakao
- 0.5 dl kokosmjölk
- 3 dl kallt vatten
- 3 st dadlar, färska och urkärnade

Topping

- 1 dl hackade nötter av valfri sort. tex hasselnötter, wahnötter och mandlar
- 1 tsk smält kokosolja



1 tsk raw kakao
0 lite himalayasalt
1 tsk lönnsirap (äkt), agavesirap eller honung

GÖR SÅ HÄR

- 1** Börja med toppingen så den hinner svalna lite medan du gör smoothien.
- 2** Hacka alla nötter.
- 3** Smält kokosoljan på svag värme i en kastrull. Tillsätt raw kakao, saltet, och sirapen. Rör tills allt är blandat.
- 4** Lägg i de hackade nöterna och blanda runt. Ställ åt sidan för att svalna.
- 5** Skär de frysta bananerna i mindre bitar och lägg i mixern.
- 6** Tillsätt raw kakao, dadlar, kokosmjölk, macapulver och lite vatten.
- 7** Mixa tills smoothien är helt slät, tillsätt mer vatten under tiden för att uppnå önskad konsistens.
- 8** Häll upp smoothien, toppa med det ljunna choklad nötsmulet och njut!