

# CocoChocoBanana Smoothie



Αυτό ήταν το 2ο smoothie που ετοίμασα στο foodmusic info-party. Όπως συχνά αναφέρω, μου αρέσει να “βαφτίζω” τις συνταγες με ενδιαφέροντα ονόματα που (α) δίνουν τη βασική πληροφορία για το περιεχόμενο και (β) την κάνουν fun & memorable. Είμαι επίσης σίγουρος ότι βοηθούν στην απόλαυση τους... Λένε πως πρώτα δοκιμάζει το μάτι... Για αυτό και η εμφάνιση έχει σημασία. Πριν όμως από το μάτι δοκιμάζει το αυτί... στο άκουσμα της συνταγής. Άλλο να ακούσεις “Χυμός με Μπανάνα, κακάο και καρύδα” και άλλο “CocoChocoBanana Smoothie!” Η διαδικασία όμως για να το φτιάξετε είναι η ίδια, όπως κι αν το πει κανείς: Ρίξτε τα παρακάτω υλικά στο blender, βάλτε μπρος και σερβίρετε με το που γίνουν όλα ένας χυμός!

2 μπανάνες

200 ml γάλα καρύδας

50 ml νερό

1 κουταλάκι κακάο

1 κουταλιά ηλιόσπορους

(Αντί για κακάο, πολλές φορές χρησιμοποιώ χαρουπόσκουνη. Λογικά, δοκιμάσατε αυτήν την εκδοχή αν έχετε έρθει σε κάποιο show. Αν επίσης έχετε φρέσκια καρύδα μπορείτε να βάλετε μέσα και 50 γραμ από τη σάρκα της).

Το άλλο smoothie που δοκιμάσατε ήταν το [AXA](#).