

Σοκολατένιο Smoothie μπανάνας



Το smoothie είναι πάντα μια υγιεινή επιλογή σνακ που σου επιτρέπει να χρησιμοποιήσεις ακόμη και γλυκές απολαύσεις. Ας πούμε το κακάο. Μπορείς να φτιάξεις τέλειο μπανανοςmoothie που θα έχει

σοκολατένια γεύση και πίστεψέ με θα το λατρέψεις. Για να μην σε καθυστερώ όμως πάμε γρήγορα στα υλικά και την παρασκευή. !

Υλικά:

2 παγωμένες μπανάνες
1 γεμάτη κουταλιά κακάο
2 κουταλάκια μέλι
400ml γάλα αμυγδάλου

Για την σαντιγί:

40ml κρέμα γάλακτος

Εκτέλεση:

Βάζουμε σε ένα μπολ το μέλι, το κακάο με ελάχιστο ζεστό νερό και ανακατεύουμε και στο τέλος βάζουμε το γάλα αμυγδάλου. Μόλις ομογενοποιηθούν προσθέτουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ μαζί με τις παγωμένες μπανάνες. Αν θέλουμε να βάλουμε και σαντιγί χτυπάμε για λίγο 40ml κρέμα γάλακτος και την κάνουμε εύκολα και γρήγορα σαντιγί.



bletsas^{gr}
Ευτύχης Μηδέτσας



bletsas^{gr}
Ευτύχης Μηδέτσας