

Rezept

Frühstücks-Smoothie mit Raw Cacao

Ein Rezept von Frühstücks-Smoothie mit Raw Cacao, am 09.09.2024

Zutaten

Für den Drink

1/3 Avocado	3 Eiswürfel
1 TL Kokosmus (plus nach Belieben etwas mehr zum Garnieren)	2 EL Erythrit
25 g Collagen-Proteinpulver	2 EL Rohkakaopulver ungesüßtes Kakaopulver)
1 TL Mandelmus	1 EL Zimtpulver
	1/2 TL gemahlene Vanille

Außerdem

ein paar Beeren und Nüsse (z. B. Mandeln, Hasel- oder Walnuss kerne) zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 400 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 33 g F, 32 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Das Avocadostück vom Stein befreien und schälen. 250 ml Wasser, Eiswürfel und Avocado in den Standmixer geben. Eventuell das Kokosmus-Glas kurz in einen Behälter mit heißem Wasser stellen, damit es eine cremige Konsistenz bekommt (bei niedriger Zimmertemperatur ist es sonst zu hart und lässt sich nicht gut untermixen), und gut rühren.
2. Alle anderen Drink-Zutaten in den Mixer geben, sodass die Oberfläche trocken ist. Dann das flüssige Kokosmus vorsichtig darübergeben und den Mixer starten. So lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
3. Smoothie in ein Glas füllen und mit Beeren, Nüssen und eventuell etwas flüssigem Kokosmus garnieren.