

Rezept

Smoothie mit Avocado, Datteln und Kakao

Ein Rezept von Smoothie mit Avocado, Datteln und Kakao, am 04.10.2023

Zutaten

4 getrocknete Datteln (entsteint)	200 ml Wasser (zum Einweichen)
300 ml frisch gepresster Orangensaft	2 reife Avocados
1 EL rohes Kakaopulver	ca. 400 ml Wasser (zum Mixen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen (ca. 1,2 l) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 130 kcal, 10 g F, 2 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Datteln in 200 ml Wasser 2 Std. einweichen.

2. Den Orangensaft und die Datteln mitsamt dem Einweichwasser in den Mixer geben. Die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herauslösen und zusammen mit dem Kakaopulver ebenfalls in den Mixer geben. 400 ml Wasser hinzufügen.

3. Den Mixer kurz auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Die Konsistenz prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben und erneut kurz mixen.

4. Den Smoothie in Gläser verteilen. Frisch und gut gelaunt genießen.