

Rezept

Superfood-Smoothie mit Nüssen, Datteln, Kakao und Kokosmus

Ein Rezept von Superfood-Smoothie mit Nüssen, Datteln, Kakao und Kokosmus, am 18.12.2025

Zutaten

70 g Paranüsse	200 ml Wasser (insgesamt zum Einweichen)
10 große getrocknete Datteln (entsteint; ca. 100 g)	200 g Schwarze Johannisbeeren
2 EL rohe Kakaonibs	2 EL Kokosmus
2 EL Yacon-Sirup	ca. 500 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. 245 kcal, 18 g F, 3 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Paranüsse in 100 ml Wasser 12 Std. einweichen, am besten über Nacht. Für die Dekoration 6 Datteln beiseitelegen, die restlichen Datteln in 100 ml Wasser 2 Std. einweichen.
2. Die Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Stielen zupfen. Die Paranüsse in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Für die Dekoration 6 Nüsse beiseitelegen, die restlichen Nüsse in den Mixer geben. Eingeweichte Datteln mitsamt dem Einweichwasser, Johannisbeeren, Kakaonibs, Kokosmus und Yacon-Sirup dazugeben. 500 ml Wasser hinzufügen.
3. Den Mixer auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben noch etwas Wasser dazugeben, mit etwas Yacon-Sirup abschmecken und erneut kurz mixen.
4. Smoothie in Gläser füllen. In die beiseitegelegten Datteln jeweils 1 Paranuss statt des Steins in die Mitte stecken. Die Datteln zum Smoothie dazulegen. Frisch und gut gelaunt genießen.