

Rezept

Veganer Hanf-Kokos-Shake

Ein Rezept von Veganer Hanf-Kokos-Shake, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 3 EL geschälte Hanfsamen (siehe Tipp) | 1 junge Kokosnuss |
| 3-4 Medjoul-Datteln (oder 6-8 normal getrocknete) | 1 Prise Bourbon-Vanillepulver |
| 1 EL getrocknete Gojibeeren (Bioladen) oder 1 Stängel Minze zum Garnieren | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal

Zubereitung

1. Die Hanfsamen 8 Std. oder über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

2. Am nächsten Tag die Kokosnuss öffnen: Dazu mit einem Messer die äußere Hülle an der oberen Spitze der Nuss rundherum einschlagen und den entstandenen Deckel abnehmen. Das Kokosnusswasser auffangen und mit Wasser auf 600 ml auffüllen. Das weiche, weiße Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Nuss lösen.

3. Die Hanfsamen abgießen, die Datteln entsteinen und zusammen mit dem Kokosfleisch, dem Kokoswasser-Wasser-Gemisch und dem Vanillepulver in einem Mixer zu einem glatten Shake pürieren.

4. Das Getränk auf zwei Gläser verteilen. Die Minze (falls verwendet) waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Das Getränk wahlweise mit den Gojibeeren bestreuen oder mit den Minzeblättchen garnieren.