

Chokoladesmoothie

Opskrift til 2 skåle

Den lækreste tykke og cremede chokoladesmoothie, som spises i en skål med sprød granola hen over. Denne her morgenmad tager 5 minutter og smager virkelig skønt

Forberedelsestid

5 minutter

Tilberedelsestid

1 minut

Samlet tid

6 minutter

Ingredienser

- 7 bløde dadler uden sten (dem man køber i papæske)
- 1 avocado (gerne fra frost, så brug 100 g)
- 2 spsk. kakao
- 1 spsk. vaniljesukker
- 2 store håndfulde isterninger (jeg bruger omkring 10-12)
- 2-4 dl havremælk eller vand (afhængig af om den skal spises med ske eller drikkes)
- evt. en halv håndfuld edamammebønner eller frossen blomkål

Sådan gør du

Fjern stenene fra dadlerne og kasser dem.

Kom dadlerne og alle de andre ingredienser i en blender og kør rundt til det er helt blendet ud.

For drikkeudgave brug 4 dl havredrik