

## Smoothie με κολοκύθα & μπαχαρικά

**Μερίδες:** 2 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 5 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 10 λεπτά

### Υλικά :

- 4 χουρμάδες, χωρίς κουκούτσι
- καυτό νερό
- 500 ml ρόφημα βρώμης χωρίς ζάχαρη
- 360 γρ. κολοκύθα, στον ατμό ή ψητή
- 1 κ.σ. κολοκυθόσπορο ή άλλο σπόρο & επιπλέον για το σερβίρισμα
- 2 κ.σ. maple syrup ή σιρόπι αγαύης
- 1 κ.γλ. κανέλα
- ¼ κ.γλ. μοσχοκάρυδο, τριμμένο
- ⅛ κ.γλ. γαρύφαλλο, τριμμένο
- [2 κάψουλες TERRANOVA Ginger](#)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Βάζουμε τους χουρμάδες σε μπολάκι, τους περιχύνουμε με καυτό νερό και τους αφήνουμε να μουλιάσουν για 10 λεπτά. Τους στραγγίζουμε (και ρίχνουμε το νερό σε γλάστρα μας).

2) Σε blender ρίχνουμε τους χουρμάδες, το ρόφημα, την κολοκύθα, τους σπόρους κάνναβης, το maple syrup, τα μπαχαρικά και τις [κάψουλες TERRANOVA Ginger](#). Πολτοποιούμε μέχρι να έχουμε ομοιόμορφο μείγμα και μοιράζουμε σε 2 ποτήρια.

3) Πασπαλίζουμε με λίγους κολοκυθόσπορους και σερβίρουμε αμέσως.