



Σοκολατένιο πρωινό με muffins & smoothie

Μερίδες: 12 muffins & 4 smoothies **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 25-30 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 30 λεπτά για τα muffins

Φυλάσσουμε τα muffins καλυμμένα σε δροσερό σημείο για 3-4 μέρες. Σερβίρουμε το smoothie καλύτερα φρεσκοφτιαγμένο.

Υλικά για τα muffins:

- [300 ml Alpro High Protein με γεύση Σοκολάτα](#)
- ½ κ.σ. μηλόξιδο ή λευκό ξύδι
- 200 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 40 γρ. κακάο, κοσκινισμένο
- 10 γρ. κορν φλάουρ
- 10 γρ. μπέικιν πάουντερ
- ⅓ κ.γλ. αλάτι
- 180 γρ. ζάχαρη καρύδας
- 80 ml ηλιέλαιο ή ελαφρύ ελαιόλαδο (ή συνδυασμό)
- 1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
- 200 γρ. σταγόνες κουβερτούρας

Υλικά για το smoothie:

- 300 γρ. κατεψυγμένα κόκκινα φρούτα
- 80 γρ. αποφλοιωμένοι σπόροι κάνναβης
- 4 κ.σ. φιστικοβούτυρο ή άλλο βούτυρο ξηρών καρπών
- 8 χουρμάδες, απλοί ή 4 βασιλικοί χουρμάδες, χωρίς κουκούτσι
- [700 ml Alpro High Protein με γεύση Σοκολάτα](#)

Εκτέλεση

1) Ετοιμάζουμε τα muffins. Ρίχνουμε το ξύδι στο [Alpro High Protein με γεύση Σοκολάτα](#), ανακατεύουμε και αφήνουμε στην άκρη.

2) Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε με σύρμα το αλεύρι, το κακάο, το κορν φλάουρ, το μπέικιν, το αλάτι και τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το μείγμα με το ρόφημα, το ηλιέλαιο και το εκχύλισμα βανίλιας και ανακατεύουμε απαλά με μαρίζ ίσα-ίσα μέχρι να έχουμε ενιαία ζύμη.



3) Προσθέτουμε τις σταγόνες κουβερτούρας και τις ενσωματώνουμε ομοιόμορφα.

4) Λαδώνουμε ελαφρώς αντικολλητικό ταψί για muffins, γεμίζουμε με το μείγμα τις θήκες του κατά τα $\frac{3}{4}$ και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για περίπου 25-30 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσουν για 10 λεπτά και ξεφορμάρουμε προσεκτικά για να έρθουν σε θερμοκρασία δωματίου.

5) Ετοιμάζουμε το smoothie. Σε blender πολτοποιούμε πολύ καλά τα κατ/να φρούτα, τους σπόρους κάνναβης, το βούτυρο καρπών, τους χουρμάδες και το [Alpro High Protein με γεύση Σοκολάτα](#) μέχρι να έχουμε λείο μείγμα. Το μοιράζουμε σε 4 ποτήρια και σερβίρουμε αμέσως.