



Σοκολατένιο smoothie bowl αμυγδάλου

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 3 ώρες (για τις μπανάνες)

Υλικά:

4 μπανάνες, κατεψυγμένες & κομμένες σε μεσαία κομμάτια

120 γρ. αμυγδαλοβούτυρο

3 κ.σ. κακάο

[350 ml Alpro Ρόφημα Αμυγδάλου Χωρίς Ζάχαρη](#)

1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

4-5 παγάκια

Υλικά για το σερβίρισμα:

αμύγδαλα, ωμά

μπανάνα, κομμένη σε φέτες

νιφάδες καρύδας

νιφάδες κουβερτούρας

Εκτέλεση:

- 1) Κόβουμε τις μπανάνες σε μεσαία κομμάτια, τις μεταφέρουμε σε ένα δοχείο τις καλύπτουμε και τις βάζουμε στην κατάψυξη από την προηγούμενη μέρα ή 3 ώρες πριν ξεκινήσουμε τη συνταγή.
- 2) Μεταφέρουμε σε έναν επεξεργαστή τροφίμων τις μπανάνες, το αμυγδαλοβούτυρο, το κακάο, το [Alpro Ρόφημα αμυγδάλου χωρίς ζάχαρη](#), το εκχύλισμα βανίλιας και τα παγάκια και πολτοποιούμε πολύ καλά.
- 3) Μεταφέρουμε το smoothie σε μπολ και σερβίρουμε με μπανάνα, αμύγδαλα, flakes καρύδας ή ό,τι άλλο topping θέλουμε.

