

## Smoothie μελομακάρονο

**Μερίδες:** 1 **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 4-8 ώρες (για τις μπανάνες)

### Υλικά για το μείγμα μπαχαρικών allspice:

- 2 κ.σ. κανέλα
- 1 κ.σ. σκόνη γαρύφαλλο
- 1 κ.σ. τριμμένο μοσχοκάρυδο

### Υλικά για το smoothie:

- 1 μπανάνα, κομμένη σε φέτες, παγωμένη (περίπου 110 γρ.)
- 1 κ.σ. μέλι
- 150 ml γάλα βρώμης χωρίς ζάχαρη
- 2 κ.σ. νιφάδες βρώμης
- ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- 4-5 καρύδια, ωμά (ψίχα)
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.γλ. μείγμα μπαχαρικών allspice

### Για το σερβίρισμα:

- καρυδόψιχα, χοντροτριμμένη

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να φτιάξουμε το μείγμα μπαχαρικών allspice: σε ένα μπολάκι ή βάζο, προσθέτουμε όλα τα μπαχαρικά και ανακατεύουμε καλά. Φυλάσσουμε το βαζάκι αεροστεγώς κλειστό σε σκοτεινό σημείο.

Για το smoothie: Κόβουμε τη μπανάνα και βάζουμε στη κατάψυξη από τη προηγούμενη μέρα ή για τουλάχιστον 4-8 ώρες, μέχρι να παγώσει.

Μεταφέρουμε σε ένα μπλέντερ όλα τα υλικά και πολτοποιούμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν. Σερβίρουμε με τριμμένη καρυδόψιχα.