



Πρωτεϊνικό smoothie σοκολάτας με κουνουπίδι

Μερίδες: 1 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 5 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 4-8 ώρες (για να παγώσουν τα φρούτα & τα λαχανικά)

Υλικά:

1 συσκευασία ALPRO Πουτίγκα Σόγιας High Protein Σοκολάτα

½ μπανάνα, κομμένη σε φέτες & κατεψυγμένη

3 φλορές κουνουπίδι, κατεψυγμένες

50 ml φυτικό ρόφημα, χωρίς ζάχαρη ή καφέ εσπρέσσο

1 κ.σ. σιρόπι αγαύης ή μέλι

2 κ.σ. ταχίνι ή οποιοδήποτε βούτυρο ξηρών καρπών της επιλογής μας

¼ κ.γλ. αλάτι

½ κ.γλ. στιγμιαίο καφέ

Εκτέλεση

- 1) Σε μπλέντερ ρίχνουμε την Πουτίγκα Σόγιας High Protein Σοκολάτα ALPRO, τη μπανάνα, το κουνουπίδι, το φυτικό ρόφημα, το ταχίνι, το σιρόπι αγαύης, το αλάτι και τον καφέ και χτυπάμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- 2) Σερβίρουμε σε ποτήρι ή σε μπολ μαζί με γκρανόλα.