

Smoothie proteico al caffè e arachidi



Booster di energia per l'inizio di giornata: questo frullato proteico di arachidi e caffè fornisce caffeina, una buona dose di proteine ed è molto gustoso!

Quando si incontrano purea di arachidi cremosa, banana dolce e caffè aromatico, possono venire fuori solo cose buone. La combinazione di proteine e caffeina rende questo smoothie perfetto come colazione liquida - specialmente per ricostituire le riserve di energia dopo aver praticato sport. Inoltre, ci vogliono solo 10 minuti per mescolare tutti gli ingredienti ed è adatto da portare con sé quando si è in giro. Anche i vegani possono gustare la ricetta, perché lo smoothie contiene solo ingredienti di origine vegetale.

Consiglio per la preparazione: aggiungere lo sciroppo d'acero solo alla fine, poiché ogni latte d'avena ha un contenuto di zucchero diverso. In questo modo si può regolare la dolcezza secondo il proprio gusto.

- 50 g di fiocchi d'avena
- 2½ dl di latte d'avena
- 1 espresso lungo
- ¾ di cucchiaio di cacao in polvere
- 1 banana
- 3 cucchiaini di purea di arachidi
- 10 g di semi di lino (opzionale)
- fino a 4 cucchiaini di sciroppo d'acero, a seconda della dolcezza del latte d'avena e a piacere

1. Frullare tutto insieme brevemente in un mixer.

Tempo di preparazione: circa 10 minuti