

Schokodrink mit Früchten



Für 4 Portionen • Pro Portion: 236 kcal, 6 g E, 7 g F, 37 g KH



80 g Buchweizen

800 ml Mandel- oder Kokosdrink

1 Prise Salz

30 g Kakaopulver (Rohkostqualität)

2 Bananen

30 g Trockenfrüchte (z. B. Goji-Beeren und Soft-Pflaumen)

20 g Kokoschips

1. 50 g Buchweizen in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 7 Sekunden/Stufe 9 zerkleinern.
2. Den Mandeldrink mit dem restlichen Buchweizen, Salz und dem Kakaopulver dazugeben und in 8–9 Minuten/Stufe 1,5 linksdrehend zum Kochen bringen. Anschließend 8 Minuten/60 °C/Rührstufe linksdrehend quellen lassen.
3. Die Bananen schälen, einige Scheiben zur Seite legen und den Rest mit einer Gabel zerdrücken. Zum Kakao geben, Messbecher aufsetzen und 10 Sekunden/ Stufe 4 linksdrehend unterrühren.
4. Schokodrink auf vier große Tassen verteilen und mit Trockenfrüchten, Kokosflocken und den Bananenscheiben belegt servieren.

TIPP: Passend und ebenfalls basenbildend sind Chia-Samen, die Sie nach dem Aufkochen zum Quellen in den Mixtopf geben können. Pro Portion etwa 10 g – sonst wird der Schokodrink zu dickflüssig.