



Hummus shake με κακάο

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

2 ώρες'
Χρόνος
Αναμονής

4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Καθαρίζουμε τις μπανάνες, τις κόβουμε σε ακαθόριστα κομμάτια και τα βάζουμε σε ένα [μπολ](#). Σκεπάζουμε με μεμβράνη και μεταφέρουμε το μπολ στην κατάψυξη για 2 ώρες.
- Βάζουμε τα παγωμένα κομμάτια μπανάνας σε ένα μπλέντερ. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και χτυπάμε για 1 λεπτό μέχρι να έχουμε ένα λείο και κρεμώδες μείγμα.
- Σερβίρουμε σε ποτήρια.

Συστατικά

- 2 μπανάνες, ώριμες
- 500 γρ. γάλα σόγιας
- 100 γρ. ρεβίθια, βρασμένα και στραγγισμένα
- 150 γρ. ταχίνι
- 30 γρ. κακάο
- 50 γρ. σιρόπι σφενδάμου
- 1 πρέζα κανέλα
- 1 κ.γ. [εγχύλισμα βανίλιας](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

410 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	4.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	24.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	37%	23%	9%
17.0 Σάκχαρα (γρ.)	15.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	8.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.03 Αλάτι (γρ.)
19%	30%	33%	1%