



# Smoothie με μάκα

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

2 ώρες'

Χρόνος  
Αναμονής

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Καθαρίζουμε τα κολοκυθάκια από το κοτσάνι τους.
- Τα **κόβουμε** σε φέτες πάχους 1 εκ. και τα βάζουμε σε ένα **μπολ** στην κατάψυξη. Αφήνουμε για 2 ώρες να παγώσουν καλά.
- Στη συνέχεια χτυπάμε στο μπλέντερ τα κολοκυθάκια, τη σκόνη μάκας, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, το κακάο, το γάλα αμυγδάλου για 1-2 λεπτά μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο λείο μείγμα.
- Σερβίρουμε σε ποτήρια και πασπαλίζουμε τους σπόρους κάνναβης.

## Συστατικά

- 200 γρ. κολοκυθάκια μικρά και τρυφερά
- 1 κ.γ. σκόνη μάκα
- 1 κ.γ. κανέλα, σε σκόνη
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1 κ.σ. κακάο, σε σκόνη
- 500 γρ. γάλα αμυγδάλου
- 50 γρ. σπόρους κάνναβης

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

127 Θερμίδες (kcal)	8.6 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	3.3 Υδατ/κες (γρ.)
6%	12%	7%	1%
1.7 Σάκχαρα (γρ.)	7.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.18 Αλάτι (γρ.)
2%	15%	14%	3%