

# Beeren-Kakao Energie-Shake

## ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER

1 Handvoll Heidelbeeren (frisch oder aufgetaute)

1 Handvoll Himbeeren (frisch oder aufgetaute)

½ Avocado

1 TL Tahin

1 Tasse Kokosmilch

½ Tasse Mandelmilch

3 TL Kakaopulver

1 TL Ahornsirup

1 TL Kakaonibs

## ZUBEREITUNG

1. Heidel- und Himbeeren auf zwei Gläser aufteilen. Mit einer Gabel am Glasboden zerdrücken.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch auslöffeln. Mit den restlichen Zutaten in den Thermomix geben und auf höchster Stufe schaumig schlagen. Gieße die Masse anschließend langsam in die Gläser. Achte darauf, dass die Beeren am Glasboden bleiben.



Scan me!

