Süßes / Drinks / Kinder / Glutenfrei / super schnell / Super Food / Vegan /

Schoko-Schoko-Shake

Ihr habt es sicher gemerkt – es ist hier etwas still geworden. Zu still für meinen Geschmack. Und ich werde mich zukünftig wieder mehr auf Tiny Spoon und leckere Rezepte konzentrieren – versprochen! Der Alltag hat mich die letzten Wochen komplett verschluckt. Zu viel Arbeit, zu viele Alltagsprobleme, Kind und Kegel… wer kennt es nicht?! Nicht nur hier ist es ruhig geworden, auch in meiner Küche war ich allgemein nur selten zu finden. Meine Ernährung hat unter dem Stress der letzten Wochen ganz schön gelitten. Mal fix ein Brötchen vom Bäcker um die Ecke zum Mittag, ein Keks für den Hunger zwischendurch und mal eben eine Pizza zum Abendessen. Damit ist jetzt Schluss! Ich merke, wie sich mein Körper dadurch verändert hat – ich bin dauermüde, meine Haut sieht teilweise mehr nach Teenager als nach erwachsener Frau aus und allgemein fühlt sich alles bäh an. Und so konzentriere ich mich wieder auf das Thema “Mealprep” und gesunde Snacks für unterwegs. Sobald man eine Routine drin hat, ist es auch überhaupt nicht schwer. Ich weiß es – ich habe es jahrelang vorbildlich gemacht. Also back to good. Und back to leckeren Energiespendern, wie diesen Schoko-Schoko-Shake! Schon vor einigen Wochen hat mir der Onlineshop Gustimo netterweise einige ihrer tollen Produkte zum Testen zugeschickt. Von dreien bin ich ganz besonders begeistert gewesen, sodass ich sie euch vorstellen möchte. Maca-Powder ist ein echter Energiespender und gibt mir wieder meine Power zurück, Hanf ist eine super Proteinquelle und Camu-Camu ist meine neuste Sucht. Hier handelt es sich um eine Frucht, die optisch an eine Kirsche erinnert und irrsinnig viel Vitamin C beinhaltet. Sie soll das Immunsystem kräftigen, das Hautbild verbessern, die Verdauung regulieren und Gelenke und Muskeln stärken. Vielleicht ist es Einbildung, aber ich glaube es wirkt total! Seit dem ich meinen Power-Shake trinke (am liebsten am Nachmittag, wenn mein Energielevel gen Null geht und ich am liebsten ein Nickerchen machen wollen würde) fühle ich mich fitter und auch meine Haut sieht wieder fein und ebenmäßig aus. Und lecker ist er noch dazu! Super cremig, dick wie ein richtiger Milchshake und sooo schokoladig! Schmeckt wie eine Sünde, ist aber keine. So lieb ich das!

Zutaten für 1 Shake

- 300 ml - Cashewmilch
- 1 - Banane
- 0.5 - Avocado
- 2 - Medjool-Datteln
- 2 EL - Kakaopulver, stark entölt
- 1 EL - Maca-Pulver
- 1 TL - Camu-Camu
- 1 TL - Hanf-Protein
- 4 - Eiswürfel

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren bis eine homogene Masse entstanden ist.
2. Sofort genießen!

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia