

Veganer Schoko-Shake mit Macadamiamilch

VORBEREITEN

4
Std.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



für 600 ml

60 g Macadamianüsse
2 Teelöffel Backkakao
3 Datteln
30 g vegane Zartbitterschokolade
1 Vanilleschote
600 ml gefiltertes Leitungswasser

Besonderes Zubehör
Mandelmilchbereiter

Zurücklehnen, die Augen schließen und einfach mal den Moment genießen. Alles, was du jetzt noch brauchst, ist ein **veganer Schoko-Shake mit Macadamiamilch** in deiner Hand und deine **Me-Time** kann beginnen. Da natürlich nicht viel Zeit zwischen dir und deiner wohlverdienten Auszeit stehen soll, bereitest du dir den Shake blitzschnell im Mandelmilchbereiter zu. Einfach Deckel auf, Zutaten rein und auf Start drücken - in weniger als 20 Minuten steht dein warmer, veganer Schoko-Shake bereit.

Mit einem Fettgehalt von 73 g pro 100 g gehören Macadamianüsse zwar zu den Schwergewichten unter den Nüssen. Sie sind aber vor allem **reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren**, die sich unter anderem positiv

auf den Cholesterinspiegel auswirken und für die tolle Cremigkeit deines Shakes sorgen. Darüber hinaus liefern Macadamianüsse weitere wertvolle Inhaltsstoffe wie **Magnesium, Phosphor, Kalzium und B-Vitamine**.

- 1 -

Macadamianüsse und Datteln in jeweils eigenen Schüsseln in der doppelten Menge Wasser für 4 Stunden oder noch besser über Nacht einweichen lassen. Wasser abgießen und mit klarem Wasser abspülen.

- 2 -

Wasser in den Wassertank des Mandelmilchbereiter füllen und alle Zutaten in die Mixkammer geben. Den **+Fruit Mode** und 600 ml als Menge auswählen und auf **Start** drücken.