

Gesunde Schokomilch



Gesunde Schokomilch? Ja das geht :-)) In Anlehnung an meine [zuckerfreie Mousse au Chocolate](#) habe ich heute morgen mal einen Smoothie aus Avocado, Banane, einem Apfel und Kakao probiert. Als Milch habe ich ein kleines Glas Kokosmilch und 500 ml fettarme Kuhmilch hinzugefügt. Das Testurteil meiner 3 Kids und des Herrn des Hauses: lecker!

Diese Schokomilch eignet sich auch schon für das Baby, da sie außer dem Fruchtzucker der Banane keinen weiteren Zuckerzusatz enthält. Ich würde euch dann als Milch allerdings empfehlen auf Kokosmilch, Mandelmilch oder Hafermilch (keine Sojamilch) zurückzugreifen. Unter einem Jahr sollte die tägliche Kuhmilchmenge von 200 ml nicht überschritten werden und diese befindet sich üblicherweise ja schon im Babybrei. Wenn dem bei euch nicht so ist, dann könnt ihr natürlich auch gern Kuhmilch nehmen.

- **Zutaten für die Schokomilch**
- 2 Bananen
- optional 1 Apfel
- 1/2 Avocado
- 500 ml Milch nach Wahl
- 1-2 EL purer Kakao (am besten schwach entölt)

Ich habe meine Schokomilch mit dem Thermomix zubereitet. Da er soviel Power hat, kann ich quasi alles zufügen, was ich gern möchte, und er püriert es rückstandslos. Ich habe die Bananen geschält, den Apfel gewaschen und geviertelt und dann zusammen mit der halben Avocado und der Milch in den Mixtopf gegeben. Dazu kam noch ein gehäufter Esslöffel Kakao dazu und der TM hat mir alles in 45 Sekunden auf Stufe 10 zu dieser leckeren Schokomilch püriert.

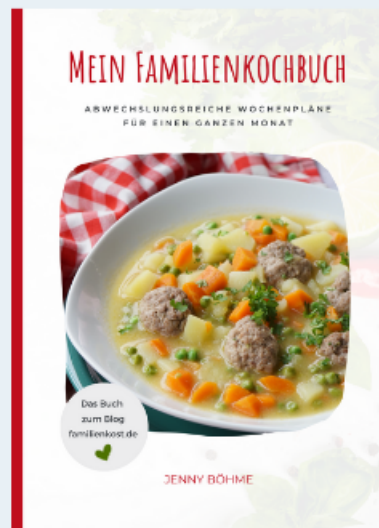
Ihr könnt diese Schokomilch aber auch mit einem ganz normalen Pürierstab zubereiten. Dann müsst ihr den Apfel aber sicherlich schälen, da ein Pürierstab in der Regel nicht die Kraft hat, die Schale ganz fein zu machen. Prinzipiell funktioniert diese Schokomilch aber sogar auch ohne Apfel.

Für einen leckeren Schoko-Frühstücksdrink könntet ihr vor dem Pürieren auch noch 2-3 Esslöffel Haferflocken dazufügen. Die Schokomilch erhält dadurch mehr Kohlenhydrate, die länger sättigen.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>