



Pehmeä takapotku on täyteläinen suklaanmakuinen unelma, johon ripaus chiliä antaa sen viimeisen silauksen eli pehmeän takapotkun! Tämä smoothie johdattelee minut muistossani 2000-luvun alkupuolen Töölöön, jossa lenkkarit vaihtuivat tanssikenkiin ja elämä oli ikuista.

Anna sinäkin pehmeälle takapotkulle mahdollisuus ja luo oma tarinasi sen kanssa!

Vinkki: Pehmeä takapotku sopii mainiosti jälkiruoaksi ja sillä voi hyvin korvata vaikka ne lauantain irtokarkit!

Ainekset 1 iso potku tai 2 normaalia annosta:

- Avokado ½ kpl
- Mansikka 1dl
- Banaani 1 kpl
- Tuore chili 5g/ maun mukaan
- Lucuma 1 tl
- Raakakaakaojauhe 2 tl
- Hera/riisiproteiini suklaanmakuista 1dl
- Kaurajuoma 4dl

- Maidoton
- Gluteeniton

Valmistus

- Kuori ja pilko avokadon puolikas pienemmiksi kuutioiksi
- Paloittele chili pieniksi paloiksi. Jos haluat niin voi olla hyvä käyttää suojakäsineitä chiliä käsitellessä
- Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja hurauta smoothie valmiiksi
- Nauti pehmeän takapotkun lempeästä seurasta

Pehmeän takapotkun ravintosisältö:

Ravintosisältö Iso potku:

kcal: 604

hiilihydraatti: 67g

rasva: 18g

proteiini: 39g

kuitu: 18g

Normaali potku (Koko annos jaettu kahdelle)

kcal: 302

hiilihydraatti: 33½g

rasva: 9g

proteiini: 19½g

kuitu: 9g