



## Το σοκολατένιο smoothie με φουντούκια που θα σε βοηθήσει στη συγκέντρωση

**Μερίδες:** 2 **Χρόνος προετοιμασίας:** 12 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 10 λεπτά

### Υλικά:

- 40 γρ. φουντούκια ωμά ή ψημένα ανάλατα
- 4 χουρμάδες χωρίς κουκούτσι
- 400 ml γάλα βρώμης (σπιτικό ή έτοιμο)
- 2 κ.σ. φουντουκοβούτυρο (ή οποιοδήποτε άλλο βούτυρο ξηρών καρπών ή ταχίνι)
- 1 κ.σ. κακάο
- 2 κάψουλες [Terranova B Complex](#)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

**1) Σε περίπτωση που έχουμε ωμά φουντούκια**, ξεκινάμε ψήνοντας τα σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 10-15 λεπτά, σε ταψάκι περασμένο σε λαδόκολλα, ανακατεύοντας τα κάθε 5 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσουν και μεταφέρουμε σε πετσέτα κουζίνας. Κλείνουμε την πετσέτα σφιχτά σε πουγκί και τρίβουμε τα φουντούκια με τα χέρια απαλά για να φύγουν οι φλούδες.

**Σε περίπτωση που έχουμε ψημένα φουντούκια**, ξεκινάμε τη συνταγή από το βήμα 2.

2) Βάζουμε τους χουρμάδες σε ένα μπολ και τους περιχύνουμε με καυτό νερό. Αφήνουμε για 10 λεπτά να μουλιάσουν.

3) Βάζουμε σε μπλέντερ το γάλα βρώμης, τα φουντούκια, τους χουρμάδες και πολτοποιούμε καλά.

4) Προσθέτουμε στο μπλέντερ το φουντουκοβούτυρο, το κακάο και το περιεχόμενο από τις κάψουλες [Terranova B Complex](#) και χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα.

5) Σερβίρουμε σε 2 ποτήρια και καταναλώνουμε αμέσως.