ENERGIEKE VROUWEN ACADEMIE
Fit for the Future!

BOUNTY IN A JAR

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

Omega 3, algehele hormoonbalans

TOELICHTING

Bounty's waren mijn favoriete snoep toen ik nog suikerverslaafd was. Ze zijn me nu veel te zoet, maar ik ben nog steeds gek op kokos met chocola. Inmiddels heb ik mijn eigen variant. Eet dit als toetje of een potje troost; dat hebben we allemaal soms nodig.

De chocoladesaus is heel bijzonder, want de basis is lijnzaadolie of perillaolie: allebei gezonde omega 3-olie. Een goede kwaliteit kokosolie kan ook. Ik heb alle zoetstoffen geprobeerd, maar ik krijg deze saus niet echt lekker zonder ahornsiroop. Alle vetten in dit recept zullen een suikerpiek voorkomen.

DIT HEB JE NODIG

Vier kleine porties

Voor de kokossmoothie

- 1 pakje kokosmelk (250 ml)
- 1 banaan, in stukjes uit de vriezer
- 1 theelepel vanille-extract
- 50 gram kokosrasp

Voor de omega 3-chocoladesaus

- 50 ml uitstekende kwaliteit lijnzaadolie of perillaolie
- 2 eetlepels ahornsiroop
- 3 eetlepels rauwe cacaopoeder
- 2 eetlepels pure chocola, fijngesnipperd

ZO MAAK JE HET

Doe alle ingrediënten voor de kokossmoothie in je blender en pureer op de hoogste stand. Voeg een paar ijsklontjes toe als het te dik is. Verdeel over 4 glazen potjes. Roer de ingrediënten voor de chocoladesaus door elkaar, behalve de chocoladesnippers. Voeg een snufje zeezout toe. Roer de saus in mooie cirkels door de kokossmoothie. Bestrooi met de stukjes fijngehakte chocola. Bewaar in de koelkast tot gebruik.