

Schlummertrunk

MANDEL-DATTEL-KAKAO

1 Handvoll
Mandeln oder Cashewkerne

250 ml Flüssigkeit
(Wasser, Milch, Sojadrink)

5-6 entsteinte Datteln

1 EL ungesüßtes Kakaopulver

Nüsse fein mahlen und zusammen mit der Flüssigkeit in einem Mixer pürieren. Je nach gewünschtem Süßegrad die Datteln hinzufügen und mitpürieren. Anschließend den Kakao unterrühren.

