



Special: smoothiebowl met avocado en chocolade met gekarameliseerde peren



ca. 20min



2 personen

Avocado en chocola? Is dat nu wel zo'n goeie combinatie? Ja! Avocado doet het uitstekend in zoete recepten, dankzij z'n neutrale smaak en romige textuur. Voor deze smoothiebowl pureren we de avocado met peer en chocola tot een heerlijk lekkernij. En om er helemaal een feest van te maken, top je jouw bowl met gekarameliseerde peer, knapperige hazelnoten en cranberry's. Als dat geen goed begin van de dag is...

Wat je van ons krijgt

- 1 avocado
- 1 zakje hazelnoten ¹⁵
- 1 peer
- 1 chocoladereep ⁶
- 2 kuipjes ahornsiroop
- 1 zakje gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- suiker
- zout

Kookgerei

- blender of keukenmachine
- kleine kookpan
- koekenpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

soja (6), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

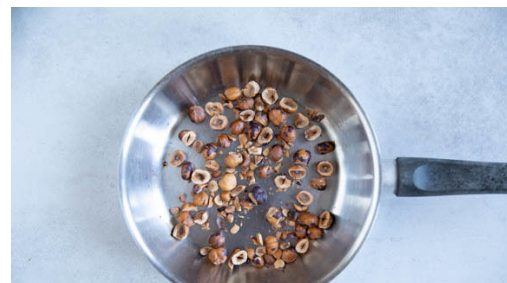
Voedingswaarde per portie

calorieën 720kcal, vet 47.9g, koolhydraten 55.5g, eiwit 10.0g



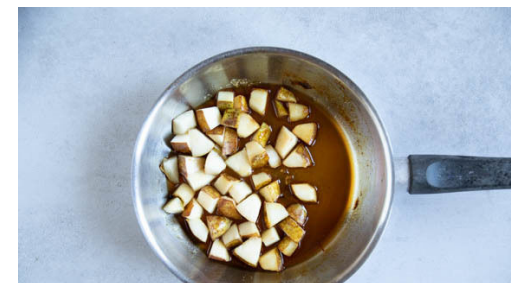
1. Avocado snijden

Halveer de **avocado**, verwijder de pit en snijd het **vruchtvlees** kruislings en tot aan de schil in. Lepel de **stukjes avocado** er dan uit.



2. Hazelnoten roosteren

Hak de **hazelnoten** grof en rooster ze in 1-2min goudbruin in een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur. Pas op, de **noten** verbranden snel. Haal uit de pan en zet opzij tot stap 6.



3. Peer karameliseren

Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in blokjes. Smelt 1-2tl suiker in de gebruikte pan en wacht tot de suiker goudgeel kleurt. Voeg de **helft van de peer** en 1el water toe en schep om tot de **stukjes peer** met de **karamel** omhuld zijn. Neem de pan van het vuur.



4. Chocola smelten

Breng een laag water in een kleine kookpan aan de kook. Breek de **chocola** in kleine stukjes en doe ze in een grote, hittebestendige kom. Draai het vuur lager zodra het water kookt en zet de kom bovenop de pan (het water mag de kom niet raken!). Laat de **chocolade** zo smelten, roer daarbij af en toe door.



5. Smoothie pureren

Doe de **avocado** en de **rest van de peer** met 100ml water, de **ahornsiroop** en een snuf zout in een blender of keukenmachine. Pureer glad. Voeg dan de **gesmolten chocolade** toe.



6. Bowl serveren

Pureer de **smoothie** nog ca. 1min tot hij een egale kleur heeft. Je kunt hem evt. met extra water verdunnen. Schenk de **smoothie** in kommen. Garneer met de **gekarameliseerde peer, hazelnoten** en **cranberry's**.