

Bol de smoothie cu fructe de pădure

15–20 Min.

Ingrediente 2 Porții

= Kotányi Produkte

Smoothie

200 g	Amestec de fructe de pădure
1	Banană
3 lingură	Iaurt grecesc
2 lingură	Fulgi de ovăz, mici
125 ml	Lapte de migdale
1 lingură	Miere
1 linguriță	Semințe de in
6	Frunze de mentă, proaspete
2 linguriță	Archive: Veggy Sweet amestec de asezonare
	Nucile tale preferate

Pregătire

1. Adaugă fructele de pădure, banane, iaurtul grecesc, fulgii de ovăz, laptele de migdale, mierea și amestecul Veggy Sweet într-un mixer vertical. Amestecă până compoziția devine cremoasă și uniformă.
2. Servește piureul cremos cu fructe de pădure în boluri.
3. Decorează bolul de smoothie cu fructe de pădure proaspete, semințe de in, frunze de mentă, nuci, puțină miere, Veggy Sweet și savurează.