



Bol de smoothie cu fructe de pădure

🕒 15–20 Min. 

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.

Ingrediente 2 Porții

♦ = Kotányi Produkte

Smoothie

200 g	Amestec de fructe de pădure
1	Banană
3 lingură	Iaurt grecesc
2 lingură	Fulgii 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 aseasonare
	Nucile tale preferate

