



Смути купа с горски плодове

🕒 5–10 Минути 

Подготовка

- 1 Блендирайте всички необходими съставки хубаво.
- 2 Разпределете в две купички и наредете цели парченца банан и ягоди, поръсете със семена от chia и кокосов чипс и се насладете на вкусно начало на деня!

Съставки за 2 Порции

♦ = Kotányi Produkte

300 g	Замразени горски плодове
1 бр.	Ябълка
2 бр.	Банани
2 ч.л.	Семена от chia
2 с.л.	Масло от кашу
100 ml	Кокосово мляко
2 с.л.	Портокалов сок
	Лимонов сок на вкус
½ ч.л.	♦ Джинджифил, млян
	♦ Лют кайенски пипер, млян

За декорация

Парченца банан, ягоди
Кокосов чипс
Семена от chia

СЪВЕТ: Добавете повече кокосово мляко, ако искате да превърнете смути купата в смути чаша!

