

Фруктовый смузи-боул с ягодами

15—20 Мин.

Способ приготовления

1. Добавьте ягоды, банан, греческий йогурт, овсяные хлопья, миндальное молоко, мед, кардамон и корицу в блендер. Смешайте до однородной кремовой консистенции.
2. Подавайте сливочное пюре из ягод в мисках.
3. Украсьте смузи-боул свежими ягодами, семенами льна, листьями мяты, орехами и небольшим количеством меда.

Ингредиенты 2 Порции

= Kotányi Produkte

Смузи

200 г	Ягодная смесь
1	Банан
3 ст. л.	Греческий йогурт
2 ст. л.	Мелкие овсяные хлопья
125 мл	Миндальное молоко
1 ст. л.	Мед
1 ч. л.	Семена льна
6	Свежие листья мяты
1 ч. л.	Корица молотая
0.50 ч. л.	Кардамон молотый
	Орехи по вкусу