



Ингредиенты 2 Порции 🖊 = Kotányi Produkte

Смузи

200 г Ягодная смесь

Банан

3 ст. л. Греческий йогурт

2 ст. л. Мелкие овсяные хлопья

125 мл Миндальное молоко

1 ст. л. Мед

Семена льна 1 ч. л.

Свежие листья мяты

1 ч. л. ♦ Корица молотая

0.50 ч. л. **♦** Кардамон молотый

Орехи по вкусу

Фруктовый смузи-боул с ягодами

Ō 15—20 Мин. ♀♀♀



Способ приготовления

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

