



Ovocná smoothie misa s bobuľovým ovocím

🕒 15–20 Min   

Príprava

- 1 Do stojanového mixéra vložte bobuľové ovocie, banán, grécky jogurt, ovsené vločky, mandľové mlieko, med a koreniny Kotányi. Mixujte, kým sa nevytvorí krémová a hladká konzistencia.
- 2 Naservírujte smotanovú zmes s ovocným pyré do misiek.
- 3 Smoothie misu ozdobte čerstvým bobuľovým ovocím, ľanovým semiačkami, lístkami mäty, orechmi, trochou medu a podávajte.

Ingrediencie 2 Porcie

♦ = Kotányi Produkte

Smoothie

200 g	Rôzne bobuľové ovocie
1 ks	Banán
3 PL	Grécky jogurt
2 PL	Ovsené vločky, jemné
125 ml	Mandľové mlieko
1 PL	Med
1 ČL	Ľanové semienka
6 ks	Listy mäty, čerstvé
0.5 ČL	♦ Kardamóm mletý
1 ČL	♦ Škorica mletá
	Orechy podľa chuti

