

Смузи-боул

🕒 5—10 Мин.   

Способ приготовления

Ингредиенты 1 Порции

♦ = Kotányi Produkte

150 г	Замороженные ягоды
0.5 шт.	Яблоко
1 шт.	Банан
1 ч.л.	Семена чиа
1 ст.л.	Паста кешью (другая ореховая паста)
50 мл	Кокосовое молоко
1 ст.л.	Апельсиновый сок
По вкусу	Лимонный сок
Щепотка	♦ Корица молотая
Щепотка	♦ Имбирь молотый
Щепотка	♦ Кориандр целый
Щепотка	♦ Красный перец Чили острый молотый
Щепотка	♦ Гвоздика целая
Щепотка	♦ Душистый перец горошек

Для украшения:

Банан
Семена чиа
Клубника
Кусочки кокоса
(кокосовая стружка)

- 1 Первым делом измельчите в ступке гвоздику, кориандр и пару горошин душистого перца.
- 2 Далее положите в блендер все ингредиенты и взбивайте в течение одной минуты на максимальной скорости, время от времени убирая массу со стенок.
- 3 Теперь переложите все в миску, украсьте бананом, клубникой, кокосом и семенами чиа.

