

Смузи-боул

5—10 Мин.

Способ приготовления

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.

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)