



Смузі боул

⌚ 5—10 хв 

Приготування

- 1 Покласти всі інгредієнти, окрім прикрас, у багатофункціональний міксер, змішувати протягом однієї хвилини на найвищій швидкості.
- 2 Перекласти все в миску, прикрасити бананом, полуницею, кокосовою стружкою та насінням чіа.
Смачного!

Інгредієнти 1 порц.

♦ = Kotányi Produkte

150 г	Заморожених або свіжих ягід
0.5	Яблука (вмитого та очищеного)
1	Стиглий банан
1 ч.л.	Насіння чіа
1 ст.л.	Масла кеш'ю
50 мл	Кокосового молока
1 ст.л.	Апельсинового соку
	Лимонний сік за смаком
1 щіпка	♦ Кориця, мелена
1 щіпка	Імбир мелений
1 щіпка	Гвоздика мелена
1 щіпка	♦ Чорний перець, мелений
1 щіпка	Коріандр мелений

Для прикраси:

Бананові кільця
Шматочки полуниці
Насіння чіа
Кокосова стружка

