

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 (вимитого 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