



# Smoothie Bowl bogyós gyümölcsökkel

🕒 15–20 Perc   

## Elkészítés

- 1 Add a bogyós gyümölcsöket, a banánt, a görög joghurtot, a zabpelyhet, a mandulatejet, a mézet és a Kotányi fűszereket egy botmixerbe. Turmixold krémesre és simára.
- 2 Tálald a krémesen pürésített bogyós gyümölcsös keveréket tálkákban.
- 3 Díszítsd a turmix tálat friss bogyós gyümölcsökkel, lenmaggal, mentalevéllal, dióval és egy kis mézzel.

## Összetevők 2 fő részére

🔥 = Kotányi Produkte

### Smoothie

200 g	Vegyes bogyós gyümölcs
1 db	Banán
3 ek	Görög joghurt
2 ek	Zabpehelyliszt, finom
125 ml	Mandulatej
1 ek	Méz
1 tk	Lenmag
6 db	Friss mentalevél
0.5 tk	🔥 Kardamom, őrölt
1 tk	🔥 Fahéj, őrölt
	Magvak ízlésszerint

