

Smoothie la bol

5–10 Min.

Pregătire

1. Mai întâi, se adaugă toate ingredientele (mai puțin cele pentru decor) în vasul de mixer și se amestecă timp de 1 minut la putere maxima, răzuind din când în când pereții vasului.
2. Se transferă totul într-un bol, se decorează cu banane, căpșuni, nucă de cocos și semințe de chia.

Ingrediente

= Kotányi Produkte

150 g	Fructe de pădure, congelate
0.5 buc	Măr (spălat, fără coajă)
1 buc	Banană, fără coajă
1 linguriță	Semințe de chia
1 lingură	Unt de caju
50 ml	Lapte de cocos
1 lingură	Suc de portocale
	Suc de lămâie, după gust
1 praf	Scorțișoară măcinată
1 praf	Ghimbir măcinat
1 praf	Chili Piper de Cayenne măcinat

Pentru decor:

	Rondele de banană
	Felii de căpșuni
	Felii de nucă de cocos
	Semințe de chia