



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	♦ Scortişoară 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

