



Szuper gyors smoothie bowl

⌚ 5–10 Perc   

Elkészítés

- 1 Először a díszítéshez szükséges összetevők kivételével tedd az összes hozzávalót a turmixba, és egy percig keverd a legmagasabb fokozaton úgy, hogy időnként egy spatulával a turmix falához tapadt részt is a többihez kevered.
- 2 Most töltsd át az egészet egy tálba, díszítsd a banánnal, eperrel, kókusszal és chia magokkal, majd tálald.

Összetevők 1 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

150 g	Fagyasztott bogyós gyümölcsök
Fél	Alma
1 db	Banán
1 tk	Chiamag
1 ek	Kesuvaj
50 ml	Kókusztej
1 ek	Narancslé
Ízlés szerint	Citromlé
1 csipet	♦ Fahéj, őrölt
1 csipet	♦ Gyömbér, őrölt
1 csipet	♦ Szegfűszeg, őrölt
1 csipet	♦ Chili Cayenne, őrölt
1 csipet	Szegfűbors, őrölt
1 csipet	Koriander, őrölt

A díszítéshez

Banánkarikák

Eperszeletek

Kókuszpehely

Chiamag

