

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	Koriandermag, őrölt

A díszítéshez

	Banánkarikák
	Eperszeletek
	Kókuszpehely
	Chiamag