

Здравословна смути купа

Необходими продукти:

1 ч.ч. микс замразени горски плодове
1 банан
100 г ягоди
50 г спанак
200 мл соево мляко
1 с.л. мед
1 с.л. семена чия
1/4 ч.ч. овесени ядки

Продукти за декорация:

1 с.л. чия
1 с.л. кокос
1 с.л. стафиди
1 с.л. червени боровинки
1/4 ч.ч. горски плодове

Начин на приготвяне:

Спанакът се измива и нарязва. Слага се в блендер заедно с млякото и се пасира. Добавят се останалите продукти и се пасират. Сипва се в купа и се декорира по вкус.

Здравословна смути купа
"Бързо, лесно, вкусно" - 13.11.2017

