



Smoothie jagodowe

Stodkie, sycące i szybkie w przygotowaniu smoothie to idealny pomysł na przekąskę.



przygotowanie
5 MIN



trudność
PROSTE



ilość porcji
1 PORCJA 329 G

SKŁADNIKI

- płatki owsiane 12 g
- jagody mrożone 120 g
- banan 60 g
- napój migdałowy/ulubione mleko 135 g
- cukier wanilinowy 2 g (1/4 tyżeczki)
- opcjonalnie suszone kwiaty do posypania

WYKONANIE

- 1** Zblenduj wszystkie składniki do uzyskania kremowej konsystencji (około 2-3 minut)
- 2** Posyp kwiatami. Wypij od razu po przygotowaniu-jagody powodują szybkie gęstnienie koktajlu. Możesz ewentualnie dodać wodę.

Wartość odżywcza, 1 porcja:

Kcal: 197 B: 4,2 g T: 3,5 g W: 38 g