

Smoothie Bowl

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 10 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Banány (2 ks) si olúpeme a spoločne s černicami, malinami, medom, mliekom a bielym jogurtom ich dáme do mixéru a všetko do hladka vymixujeme. Hotové smoothie dáme do misky a ozdobíme podľa svojej fantázie guľičkami Delishios, chia semienkami, kokosom a bezlepkovými ovsenými vločkami. Nakoniec smoothie bowl posypeme pistáciami a poobkladáme černicami.

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 150 g
- **Banán** - 200 g
- **Kokos strúhaný** - 20 g
- **Maliny čerstvé** - 150 g
- **Černice čerstvé** - 100 g
- **Med včelí kvetový** - 12 g
- **Pistácie nesolené** - 20 g
- **Chia semienka** - 15 g
- **Ovsené vločky 500 g** - 30 g
- **Jogurt bez laktózy 180 g** - 25 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

