



Smoothie Bowl cu ciocolată și zmeură

Ingrediente

Baza Smoothie

- 1 lingură Chocolate Protein
- $\frac{3}{4}$ cană lapte de migdale , neîndulcit
- 1 cană de spanac baby
- $\frac{2}{3}$ cană orez conopidă congelat
- 1 lingura de seminte de in macinate
- $\frac{1}{4}$ lingurita de scortisoara macinata

Toppinguri pentru smoothie

- 1 $\frac{1}{2}$ linguriță niburi de cacao
- 1 lingurita seminte de canepa
- 1 lingura migdale feliate
- 6 zmeura proaspata

Instrucțiuni

1. Adăugați toate ingredientele de bază pentru smoothie într-un blender și treceți-l în piure până la omogenizare.
2. Pentru a servi, turnați smoothie-ul într-un castron și decorați cu topping-ul pentru smoothie.



1 porții



5 min



0 min