

Desery

Smoothie z owoców leśnych, banana, granoli i mleka sojowego

Dla ilu osób:

2

Składniki

Główne składniki

- 200 g miksów owoców leśnych (np. truskawki, maliny, porzeczki, jagody)
- 1 banan
- 160 ml mleka sojowego
- 125 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka granoli

Sok z jednej limonki

Metoda

Przygotowanie:

0

Gotowanie:

0

Dla ilu osób:

2

Trudność:

[Missing text '/recipes/details/difficulty' for 'Polish (Poland)'] 0

1. Umieść wszystkie składniki w rozdrabniaczu MQ 40 – przystawce do blenderów ręcznych Braun i blenduj, aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Użyj maksymalnej prędkości, aby uzyskać najlepsze rezultaty w kilku sekund.

2. Przelej do szklanek, posyp chrupiącą granolą i podaj.