Smoothie o smaku lata

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **desery, napoje, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- Maliny - 1 szklanka
- Borówki - 1 szklanka
- Banan - 1 szt.
- Sałata - kilka listków
- Ziarna konopi - 1/4 szklanka
- Wiórki kokosowe - 1 garść
- Woda - 400 ml

Dodatkowe info:

Owoce, z których składa się ten koktajl zawierają mnóstwo tanin, antycyjanidynów, flawonoidów, polifenoli oraz proantocyjanidynów. Owe składniki spowalniają słabnięcie zdolności umysłowych. Ponadto chronią przed chorobą nowotworową. To sprawia, że koktajle z ich udziałem są niesamowicie zdrowe, a dodatkowo przepyszne i orzeźwiające. U nas, jak zawsze, owoce wystąpiły w towarzystwie zielelniny, tym razem - sałaty zawierającej wyjątkowo mało kalorii, a bardzo dużo białka i substancji odżywczych: związków czynnych witamin, pierwiastków i błonnika.

W lecie sięgajmy po świeże owoce i sałatę, w zimie posiłkujmy się mrożonymi owocami i jarmużem.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziarna konopii umieścić w kielichu blendera, dodać wodę i zbledować na mleko. Dodać pozostałe składniki i blendować do uzyskania smoothie o gładkiej konsystencji. Na zdrowie!