Dieta Aztecka - Smoothie dra Boba z jarmużem i czarnymi borówkami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Woda - 1 szklanka
- Nasionka chia - 4 łyżka
- Jogurt grecki - 0,5 szklanka
- Borówki - 0,5 szklanka
- Posiekane liście jarmużu - 3 szklanka
- Miód - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Przyznam, że obawiałam się smaku koktajlu z dodatkiem jarmużu, ale po pierwszym łyku moje obawy całkowicie zniknęły, ponieważ jarmuż jest niewyczuwalny! To smoothie jest przepyszne! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Miksuj w blenderze wszystkie składniki do uzyskania gładkiej konsystencji :)
Przed przygotowaniem warto sprawdzić czy nasz mikser/blender jest wystarczająco silny, by zmielić nasionka chia, ponieważ tylko w takiej formie są prawidłowo przyswajane przez organizm :)