Letnie Smoothie

Kinga Bajcar

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

30 min

łatwy

4 porcje

Składniki:

Nasiona konopi łuskane Bio - 6 łyżka
Jabłka - 2 szt.
Banan - 2 szt.
Brzoskwinia - 1 szt.
Marchew - 5 szt.
Cukier z Agawy Bio - 5 łyżka
Kostki lodu - 2 szklanka
Woda przegotowana zimna - 1/2 szklanka
* cytryna - kilka plasterków -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchew obieramy i ścieramy na tarce na grubych oczkach.

KROK 2: Jabłka również obieramy i ścieramy na tarce na grubych oczkach.
Dodajemy obrane banany, nasiona konopi łuskane Bio.

KROK 3: Dodajemy cukier i wodę. Miksujemy na jednolita masę. Na sam koniec dodajemy kostki lodu.
Ponownie miksujemy.
Ozdabiamy plasterkiem cytryny :)
Takie lody podajemy od razu, najlepiej w upalne dni.
Smacznego :)