Mrożone smoothie w miseczce :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- banan mrożony - 80 g
- maliny mrożone - 30 g
- jeżyny mrożone - 30 g
- jagody mrożone - 30 g
- nasiona chia - 10 g
- sproszkowane jagody Acai - 1 łyżka
- mleko kokosowe - 60 ml
- mleko migdałowe - 60 ml
- prażone chipsy kokosowe - 1 łyżka
- masło migdałowe 100% - 1 łyżeczka
- orzechy nerkowca - 4 szt.

Dodatkowe info:

Wartość odżywcza mrożonego smoothie:
Energia: 364 kcal
Białka: 8,5 g
Tłuszcze: 22 g
Węglowodany: 36 g

To jest po prostu obłędnie przepyszne! Każdy składnik wnosi inny smak, co sprawia, że całe smoothie smakuje genialnie! Gęste, mrożone, delikatne, aksamitne, słodkie z maluteńką nutką kwaśności. Prażone chipsy kokosowe i orzechy nerkowca przyjemnie chrupią, a łagodne masło migdałowe nadaję maślano-słodkiego smaku :) Warto zaznaczyć, że jest to ogromna bomba witaminowa :) Składa się z wielu, ciekawych, "nowych" składników jak np. nasiona chia czy sproszkowane jagody acai - to właśnie te produkty w głównej mierze wnoszą najwięcej dobroci do naszego organizmu :) Te mrożone smoothie jest idealne. Odpowiednie w diecie wegetariańskiej i wegańskiej :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do malaksera/blendera/miksera przełóż wszystkie mrożone owoce. Dodaj nasiona chia, jagody acai, oraz mleko kokosowe i migdałowe (możesz użyć jeden rodzaj mleka). Miksuj do momentu uzyskania gładkie, bezgrudkowej masy.

KROK 2: Mrożone, gęste smoothie przełóż do miseczki. Na wierzch ułóż prażone chipsy kokosowe,

orzechy nerkowce oraz masło migdałowe.