Orzechowe smoothie z baobabem

Terrasana

Polecane na: **napoje, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

banan (może być mrożony) - 1 szt.
napój migdałowy - 150 ml
sproszkowany baobab - 2 łyżeczka
łuskane nasiona konopii - 2 łyżka

dodatki: -
orzechy macadamian lub brazylijskie (pokruszone) - łyżeczka
masło orzechowe - 1 łyżka
nasiona konopi - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki, poza dodatkami, umieszczamy w blenderze i miksujemy na gładkie smoothie. Posypujemy dodatkami i dekorujemy kremem.

Jeśli chcemy zjeść to smoothie jako deser zostawiamy je na noc w lodówce. Zmielone nasiona konopi pęczniejąc zagęszczą smoothie po kilku godzinach w lodówce będzie miało konsystencję gęstego deseru.

Smacznego.