Owocowe smoothie bowl z baobabem i granolą z patelni

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

0 min

2 porcje

Składniki:

- baobab - 2 łyżeczka
- maliny mrożone - 2 garść
- banan - 2 szt.
- napój sojowy - 1 szklanka
- nektaryna - 1 szt.
- borówki - 1 garść
- pestki dyni - 1 łyżka
- płatki owsiane - 4 łyżka
- miód - 1 łyżka
- mieszanka orzechów - 1 garść
- granat - 4 łyżka
- krem kokosowy - 2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Orzeźwiające śniadanie na upalne dni.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banany, maliny, baobab i napój sojowy zblenduj. Smoothie przełóż do misek.

KROK 2: Na rozgrzanej patelni podpraż płatki owsiane, orzechy i pestki dyni. Następnie dodaj miód, energicznie mieszając rozpuść go, oblepiając wszystkie składniki.

KROK 3: Do każdej miseczki dodaj granolę oraz owoce. Całość polej kremem kokosowym.