




Smoothie

 Agnieszka Strużyna


Polecane na: [lunchbox](#), [napoje](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Marchewka - 1 szt.

Płatki owsiane - 2 łyżka

Ananas z puszki - 1 szklanka

Miód - 1 łyżka

Mleko lub napój roślinny - 1/2 szklanka

Dodatkowe info:

Jest to dosyć gęste smoothie więc można je również jeść łyżeczką.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchewkę ścieramy na tarce. Ananasa kroimy na kawałeczki. Wszystkie składniki blendujemy i przelewamy do szklanki.