





Smoothie bowl z ananasek i mango

 Paulina Jasińska

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

Składniki:

banan mrożony - 1 szt.
mango mrożone - 200 g
ananas mrożony - 200 g

woda - 100 ml
dekoracja: -
pestki granatu, kawałki ananasa,
kawałki kokosa, nasiona chia,
orkisz ekspandowany - trochę

Dodatkowe info:

Przejrzałe banany warto obrać ze skórki, dzielić na części i zamrozić. Idealnie się sprawdzą jako dodatek do domowych lodów czy właśnie smoothie bowl.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zamrożone owoce układamy na talerz i czekamy około 10-15 minut, żeby trochę się rozmroziły. Po tym czasie przekładamy do wysokiego naczynia i zalewamy zimną wodą. Rozdrabniamy na gładką masę, którą przekładamy do miseczek i ozdabiamy pestkami granatu, kawałkami świeżego ananasa i kokosa. Posypujemy nasionami chia i orkiszem ekspandowanym. Takie smoothie to świetna alternatywa lodów, idealny deser na lato.