Smoothie bowl z ashwagandha

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

- banan - 1 szt.
- wiśnie mrożone - 1 garść
- mleko migdałowe - 1/2 szklanka
- ashwagandha - 1 łyżeczka
- wiórki kokosowe - 1/2 łyżeczka
- figa świeża - 1 szt.
- borówki - trochę trochę
- nerkowce - kilka
- migdały - kilka

Dodatkowe info:

Śniadaniowe lub deserowe smoothie najlepiej podawać od razu po przyrządzeniu. Jeżeli chcemy uzyskać konsystencję nieco bardziej lodową i zbitą, najlepiej użyć wszystkich owoców mrożonych.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banan, wiśnie, mleko i ashwagandha zblenduj na smoothie i przełóż do miski.

KROK 2: Gotowe smoothie udekoruj pozostałymi składnikami.