




## Smoothie puszyste mango :)


 Zdrowie na języku

Polecane na: [napoje](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

jarmuż - 1 garść  
banan - 1 szt.  
mango - 1/2 szt.

płatki migdałowe - 2 łyżka  
mleko migdałowe - 125 ml  
woda - 125 ml

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Wszystkie składniki przełóż do kielicha i blenduj np. w NutriBullet do momentu uzyskania gładkiej konsystencji, czyli ok. 1,5 minuty.