




## Smoothie z bananów i kiwi z ziemią okrzemkową

 Perma-Guard

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

### Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

### Składniki:

banany - 2 szt.

mleko - 100 ml

kiwi - 3 szt.

okrzemki + owoce egzotyczne - 3 g

jogurt naturalny gęsty - 300 g

### Dodatkowe info:

To pyszne domowe smoothie, które idealnie nadaje się na zdrowe owocowe śniadanie, pożywne drugie śniadanie lub jako zastrzyk energii po ćwiczeniach na siłowni.

Okrzemki z liofilizowanymi owocami egzotycznymi to doskonały suplement diety. Wzbogaca naszą dietę o krzem, który stanowi element budulcowy kości. Pozytywnie wpływa też na kondycję skóry, włosów oraz paznokci. Zapobiega starzeniu się skóry, łagodzi trądzik pospolity, posiada też zdolność wiązania metali ciężkich. Krzem korzystnie działa też na układ naczyniowy, wspomaga on pracę nerek, zwalcza stany zapalne, oczyszcza organizm, usuwa toksyny i wzmacnia odporność organizmu. Liofilizacja natomiast pozwala zachować wszystkie składniki odżywcze, smak i zapach owoców.

Warto wspomnieć, że w 100 g bananów jest 89 kalorii. Czyli dostarczamy sobie niezbędnej dawki energii na drugie śniadanie. Jak wiadomo owoce te są doskonałym źródłem potasu i magnezu oraz witamin A, C, E, K i wiele z grupy B

Kiwi to przede wszystkim mnóstwo witaminy C i E. Poza tym obniża ciśnienie, poprawia jakość snu, wspomaga odchudzanie i posiada około 60 kcal/100 g.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** 1. Obierz banany z pokój w plasterki.

**KROK 2:** 2. Z obranych kiwi wydrąż gniazda i pokrój na drobne kawałki.

**KROK 3:** 3. Rozdrobnione owoce wraz z jogurtem naturalnym, mlekiem i okrzemkami

z liofilizowanymi owocami egzotycznymi blendujemy na gładką masę.

**KROK 4:** 4. Na koniec smoothie przelewamy do szklanek i gotowe!