




Smoothie z jagodą kamczacką

 Renixx

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

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

Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

Składniki:

jagoda kamczacka - 1 szklanka

banan dojrzały - 1 szt.

truskawki - 1 szklanka

jogurt naturalny - 1 szklanka

siemię lniane mielone - 1 łyżka

miód lub syrop klonowy opcjonalnie
- - do smaku

kostki lodu opcjonalnie -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana obrać ze skórki, pokroić na kawałki. Truskawki i jagody omyć, z truskawek usunąć szypułki. Wszystkie przygotowane owoce wsypać do blendera, dodać jogurt, siemię i zmiksować na gładki koktajl. Spróbować i w razie potrzeby dosłodzić miodem lub syropem. Przebrać do szklanek i podawać od razu po przygotowaniu.