




Smoothie z jarmużu, banana i mango z mlekiem migdałowym

 wegeweda

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

Warto wiedzieć:

 20 min

 2 porcje

Składniki:

jarmuż - 1 garść
mango - 1 szt.
banany - 2 szt.

napój migdałowy - 3/4 szklanka
płatki owsiane - 2 łyżka
siemię lniane - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jarmuż umyj, mango i banany obierz ze skóry, mango oddziel od pestki. Wszystkie składniki: jarmuż, owoce, napój migdałowy, płatki owsiane i siemię lniane przełóż do naczynia blendera lub miski. Zmiksuj na gładko. Gotowe!