Zielone smoothie z płatkami owsianymi

Amarello

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- płatki owsiane błyskawiczne Amarello - 70 g
- szpinak baby - 2 garść
- banan - 1 szt.
- avokado - 1 szt.
- sok z 1/2 cytryny -
- napój sojowy lub inny roślinny - 300 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane zalewamy gorącą przegotowaną wodą (lub mlekiem roślinnym) tak aby je zakrywała i odstawiamy do zmiękniecia na około 10-15 min. W tym czasie myjemy szpinak, obieramy owoce, kroimy na mniejsze części i wrzucamy do malaksera lub wysokiego pojemnika jeśli używamy zwykłego blendera. Dodajemy sok z cytryny, mleko sojowe i na końcu namoczone płatki. Wszystko blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Przelewamy do szklanek i gotowe.

(Latem możemy dodatkowo zblendować kruszony lód)
(Jeśli lubimy bardziej płynne smoothie wystarczy dodać większą ilość mleka)