



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Jagodowe smoothie bowl

- 2 mrożone banany*
- 100 g mrożonych malin
- 100 g mrożonych lub świeżych jeżyn
- 100 g świeżych borówek
- pół szklanki mleka sojowego lub ryżowego

Do podania

- świeże owoce
- garść orzechów
- listki mięty



PRZEPIS NA 2 PORCJE



Bezglutenowy



Wegański

1. Owoce wrzuc do blendera, dodaj mleko i zblenduj na gładką masę (najlepiej, jeśli blender ma opcję kruszenia lodu – wtedy łatwiej poradzi sobie z mrożonymi owocami).
2. Gotowe smoothie przelej do miseczek, udekoruj dowolnymi owocami, orzechami i listkami mięty. Voilà!

*Banany mrozę zawsze jeden lub dwa dni wcześniej. Wybieram dojrzałe sztuki, dzielę na kilka mniejszych kawałków (ok. 1-2 cm) i wrzucam do klasycznej torebki strunowej.

