

# ANIA STARMACH

## Acai bowl – jagodowa pełna micha

### Co kupić?

- 2 łyżeczki acai Purella
- 2 zamrożone banany
- 3 łyżki mrożonych malin
- 3 łyżki mrożonych jagód
- 1 łyżka pasty orzechowej (np. z orzeszków ziemnych)
- 2 łyżki musu kokosowego
- 200ml** dowolnego mleka
- 1 kiwi
- 1 łyżka migdałów bez skórki
- 1 łyżka chia Purella
- 1 łyżka jagód goji Purella
- 1 łyżka morwy suszonej Purella
- 1 łyżka kruszonego kakao Purella
- 5szt** świeżych truskawek

### Jak przygotować?

1. W blenderze umieść: acai, banany, maliny, jagody, masło orzechowe, mleko, miąższ kokosowy. Zmiksuj na gładką masę, przelej ją do misek.
2. Na wierzchu ułóż pokrojone w plasterki kiwi i truskawki.
3. Do acai bowl dodaj morwę, kakao, chia i goji oraz migdały. Jedz od razu!