

ANIA STARMACH

Energetyczne smoothie z goździkami

Co kupić?

- 150ml mleka roślinnego
- 1 banan
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 duża szczypta mielonych goździków
- 1 duża szczypta mielonego imbiru
- 1 łyżeczka guarany Purella
- 1 łyżka kruszonego kakao Purella
- 1 łyżeczka startej skórki pomarańczowej

Jak przygotować?

1. Umieść w blenderze mleko, banana, masło orzechowe, goździki, imbir i guaranę, zmiksuj.
2. Smoothie przelej do szklanki, posyp kruszonym kakao i skórką pomarańczową.