

Posilující ranní smoothie

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 10 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Připravíme si dózu na smoothie a dáme do ní oloupané banány, ovesné vločky, mango a chia semínka. Otevřeme balení rýže bez nálevu a přímo ze sáčku ji nasypeme do dózy. Nakonec přidáme špetku mletého muškátového oříšku, vše zalijeme mlékem a rozmixujeme do hladka. Pokud je smoothie stále husté, naředíme ho trochou vody.

Ingredience

- **Muškatový ořech celý** - 0.2 g
- **Jihočeské mléko lahodné polotučné 1,5%** 1 l - 400 g
- **Banán** - 200 g
- **Mango** - 100 g
- **Chia semínka 100 g** - 20 g
- **Slim Pasta® Rýže 270 g** - 270 g
- **Ovesné vločky bezlepkové PROBIO 500 g** - 40 g

