

Smoothie z banana, mango, nasionami chia (pomarańcza, sok z pomarańczy, napój migdałowy)

Składniki:

- 1/2 banana
- 1/2 mango
- 1/2 płaskiej łyżeczki nasion chia
- 1/2 pomarańczy
- 100-300ml napoju migdałowego

Wykonanie:

Owoce obierz i pokrój na mniejsze części, a następnie umieść je w blenderze kielichowym. Miksuj wszystko i dolewaj małymi porcjami napój migdałowy do uzyskania swojej ulubionej konsystencji.

Do gotowego napoju dodaj nasiona chia, wymieszaj dokładnie i odstaw na 3-4 godziny. Możesz dodać nasiona tuż przed samym spożyciem smoothie.