

РЕЦЕПТ СМУЗИ.

Количество ингредиентов подбирается по вкусу и наличию😊

Все смешивается в блендере 1-3 мин. Приготовленную смесь можно хранить в холодильнике до 6 часов.

- 100-200 мл. кокосового молока или молочного йогурта
- ½-1 банана
- 100-300 г. любых ягод, можно замороженных
- 1-2 сладких киви
- 30-100 г. шпината (можно любую зелень: кейл, петрушка, сельдерей, мята, кинза, листья салата – по вкусу)
- 1-5 соцветия сырой брокколи
- ½-1 авокадо
- можно подсластить медом/сиропом агавы., добавить специи., добавить протеиновый порошок, например, PROTEIN ENERGIZER (RAIBOW LIGHT)-заказываю на IHerb.

*Если готовить смузи для детей, то лучше вместе с ними, делать смесь слаще и не усердствовать с зеленью😊