SMOOTHIE Z OWOCAMI

**Składniki:**

* 1 banan
* 1/2 szklanki mrożonych jagód (np. truskawki, maliny)
* 1 szklanka mleka (krowiego lub roślinnego)
* 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
* Garść szpinaku (opcjonalnie)

**Przygotowanie:**

1. W blenderze zmiksuj banana, mrożone jagody, mleko i szpinak, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Dodaj miód lub syrop klonowy, jeśli chcesz.
3. Przelej smoothie do szklanki i podawaj od razu.

Obraz zawierający owoce, jedzenie, jagody, Superfood

Opis wygenerowany automatycznie