SMOOTHIE BOWL

**Składniki:**

* 1 szklanka jogurtu naturalnego lub greckiego
* 1 banan
* 1/2 szklanki mrożonych jagód (np. truskawki, maliny)
* 1/2 szklanki mleka (krowiego lub roślinnego)
* Garść szpinaku (opcjonalnie)
* 1 łyżka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
* Do dekoracji: plasterki kiwi, jagody, granola, nasiona chia

**Przygotowanie:**

1. W blenderze zmiksuj jogurt, banana, mrożone jagody, mleko i szpinak, aż do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Przelej smoothie do miski.
3. Udekoruj plasterkami kiwi, jagodami, granolą i nasionami chia.
4. Podawaj od razu.

