



Πρωινό smoothie αμυγδάλου

Προετοιμασία

1. Καθαρίστε το αχλάδι.
2. Ξεφλουδίστε και τρίψτε το τζίντζερ.
3. Τοποθετήστε όλα τα υλικά σε ένα μπλεντερ. Αναμίξτε μέχρι να γίνουν λεία.
4. Αδειάστε το περιεχόμενο σε ένα μπουκάλι ή δοχείο με καπάκι. Απολαύστε στο γραφείο σας.



2 ???????



10?????



Συστατικά

- 1/2 ώριμο αχλάδι
- 70 γρ βατόμουρα
- 2 κουταλάκι του γλυκού σιρόπι σφενδάμου
- 300ml ρόφημα αμυγδάλου Alpro unsweetened
- 1 εκατοστό φρέσκο τζίντζερ