



Mandulás reggeli smoothie

Elkészítés

1. Hámozzuk meg, és magozzuk ki a körtét.
2. Hámozzuk meg, és reszeljük le a gyömbért.
3. Öntsük a hozzávalókat a turmixgépbe. Keverjük simára.
4. Öntsük a kész italt egy üvegbe vagy termoszba. Fogyasszuk egészséggel!



2 adag



10perc



Összetevők

- 1/2 érett körte
- 70g szeder
- 2 teáskanál juharszirup
- 300ml Alpro Cukrozatlan Mandulaital
- 1 cm-es friss gyömbér

Adalékok

Alpro Mandulaital

