

Смузи-боул



На 100 грамм:
Калорийность: **105.62 ккал.**
Белки: **1.88 г.**
Жиры: **2.06 г.**
Углеводы: **20.76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-boul/>

Особенно популярны в соединенных штатах америки берем крутой тренд на вооружение и готовим такой легкий завтрак самостоятельно

Ингредиенты:

- нектарин 3 шт
- сливы 1 шт
- измельченный имбирь 1 ч. л
- натуральный йогурт 2 ст. л
- миндальное молоко 1-2 ст. л
- мед 2 ст. л
- семена чиа 1 ст. л

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в чаше блендера. Хорошенько взбейте до однородной массы. Украсьте смузи дополнительными нектаринами, ягодами и кокосовой стружкой.