

Смузи из малины с бананом на миндальном молоке



На 100 грамм:
Калорийность: **57,54 ккал.**
Белки: **1,26 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **7,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-iz-maliny-s-bananom-na-mindalnom-moloke/>

Ингредиенты:

- миндальное молоко 1,5 ст
- малина 1 чаш
- банан 1 шт
- лед 0,25 чаш

Приготовление:

Предварительно заморозьте малину и банан примерно на 1,5 часа.

Влейте в блендер миндальное молоко, высыпьте к нему малину и взбейте.

Добавьте разломанный банан к малине и еще раз взбейте, затем добавьте лед и еще раз взжикните блендером хорошенько.

Разлейте в стаканы и наслаждайтесь!

А вот так можно приготовить миндальное молоко самостоятельно:

Миндальное молоко:

Такое молоко очень полезно, его можно пить в пост, готовить с ним выпечку, молочные коктейли и т.д. Такое молоко не содержит лактозы и холестерина, зато содержит много витамина Е, кальция, ненасыщенных жирных кислот, фосфора, фолиевой кислоты, цинка. Кроме того, белок миндального молока усваивается на 85%, жир на 95%, углеводы на 90%.

Что нужно (на 0,5 литра):

0,5 ст миндаля

2 ст бутылированной или очищенной воды
марля для фильтрации

1. Промойте миндаль и залейте его очищенной водой, из фильтра или бутылированной. Это очень важно, так как миндаль часть воды впитает. Оставьте на 3 часа или на ночь. Утром воду слейте, миндаль всыпьте в чашу блендера и влейте 2 стакана воды.
2. Проверните пару минут в блендере. Получаем молоко, а сверху будет пенка. Марлю сложите в 4 слоя, закрепите на высокой емкости или мерном стакане. Не забывайте, что готового молока у нас будет поллитра.
3. Процеживаем наше молоко, хорошо отжимая миндальный жмых. Не выкидываем его!! Просто дайте ему высохнуть пару часов, затем просушите в духовке или на тефлоновой сковороде на малом огне, помешивайте. Проверните в блендере и получите миндальную муку.