

## Смузи с семенами чиа



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-s-semenami-chia/>

Ягодный микс с гранатовым соком

- 1 чашка замороженных ягод (черники или любых других);
- стакана гранатового сока (желательно натурального);
- стакана воды;
- столовой ложки семян чиа.

Выкладываете все ингредиенты в блендер и взбиваете. Сверху, если есть желание, можно добавить немного корицы или семян чиа.

Черника и банан

- 1 чашка замороженной черники;
- 1 чашка обезжиренного или растительного молока;
- 2 столовые ложки семян чиа;
- 2 средних банана.

Нарезаете бананы и отправляете их буквально на 15 минут в морозилку. Затем выкладываете все ингредиенты в блендер и взбиваете.

#### Яблочно-ягодный микс

- 1 стакана яблочного сока;
- 1 чашка свежих или замороженных ягод;
- 1 столовая ложка семян чиа.

Предварительно замачиваете семена чиа в яблочном соке на 10 минут, затем добавляете ягоды и взбиваете.