

Смузи «яблочный пирог»



На 100 грамм:
Калорийность: **160.85 ккал.**
Белки: **2.91 г.**
Жиры: **6.52 г.**
Углеводы: **20.76 г.**

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

Вспомните бабушкин яблочный пирог, начав день с освежающего нежного смузи.

Ингредиенты:

- неподслащенное миндальное молоко 1 чашка
- неподслащенное яблочное пюре или печеные яблоки 1 чашка
- сырые несоленые орешки кешью 1/2 чашки
- ванильный экстракт 2 ч. л
- молотая корица 1/2 ч. л
- финики без косточек 2 шт
- кубики льда 1 чашка

Приготовление:

Замочите кешью в кружке с водой на 1 час, и в другой посуде - на полчаса - финики. Мелко нарежьте финики. Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 30-60 секунд. Разлейте по небольшим стаканам или керамическим кружкам. Подавайте, украсив напитки корицей.