

Согревающий смузи с имбирем и корицей



На 100 грамм:
Калорийность: **150.79 ккал.**
Белки: **1.36 г.**
Жиры: **0.36 г.**
Углеводы: **37.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sogrevayushij-smuzi-s-imbirem-i-koricej/>

Ингредиенты:

- 2 груши
- маленький кусочек имбиря
- 100 г соевого или орехового молока
- 2 ст.л. конопляных семечек (в них содержатся все аминокислоты, но можно взять и другие семена, или вовсе обойтись без них)
- щепотка корицы
- 1 ч.л. мёда

Приготовление:

Все взбить в блендере.