Творожные смузи

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnye-smuzi/

1. Шоколадно-творожный смузи

Ингредиенты:
- творог 100 г
- какао-порошок 1 ст. л
- шоколад горький 20 г
- кефир (или йогурт) 1 чашка

Приготовление:
1. Положите все ингредиенты, кроме шоколада, в чашу блендера и взбейте их до состояния смузи.
2. Шоколад натрите на тёрке и посыпьте им готовый смузи.

2. Творожный смузи с клубникой и смородиной

Ингредиенты:
- творог 100 г
- какао-порошок 1 ст. л
- шоколад горький 20 г
- кефир (или йогурт) 1 чашка

Приготовление:
1. Положите все ингредиенты, кроме шоколада, в чашу блендера и взбейте их до состояния смузи.
2. Шоколад натрите на тёрке и посыпьте им готовый смузи.

3. Кофейный смузи с творожно-кокосовыми шариками

Ингредиенты:
- творог 100 г
- какао-порошок 1 ст. л
- шоколад горький 20 г
- кефир (или йогурт) 1 чашка

Приготовление:
1. Положите все ингредиенты, кроме шоколада, в чашу блендера и взбейте их до состояния смузи.
2. Шоколад натрите на тёрке и посыпьте им готовый смузи.

4. Творожный смузи с клюквой и клубникой

Ингредиенты:
- творог 100 г
- какао-порошок 1 ст. л
- шоколад горький 20 г
- кефир (или йогурт) 1 чашка

Приготовление:
1. Положите все ингредиенты, кроме шоколада, в чашу блендера и взбейте их до состояния смузи.
2. Шоколад натрите на тёрке и посыпьте им готовый смузи.

5. Смузи с творогом, бананом и черносливом

Ингредиенты:
- творог 100 г
- какао-порошок 1 ст. л
- шоколад горький 20 г
- кефир (или йогурт) 1 чашка

Приготовление:
1. Положите все ингредиенты, кроме шоколада, в чашу блендера и взбейте их до состояния смузи.
2. Шоколад натрите на тёрке и посыпьте им готовый смузи.