

Smoothie „Słoneczny zawrót głowy”

Ilość porcji: 1

Czas przygotowania: 15 minut

Składniki: 100 ml wody,
szczypta soli,
1 łyżka płatków ryżowych,
garść szpinaku,
1 banan,
1/2 mango,
garść liści mięty,
200 ml mleka.

Przygotowanie:

- Wlej do rondelka wodę i posól ją. Wsyp do niej płatki ryżowe.
- Gotuj 10 minut na małym ogniu. Odstaw do przestygnięcia.
- Wrzuć do blendera szpinak, banana, mango, mięte, ugotowane płatki.
- Zalej mlekiem i zblenduj.

