



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **2 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter



ÁFONYÁS SMOOTHIE

Az áfonya kék színét adó antioxidáns hatású festékanyagok (antocianinok), csökkentik a szívbetegségek és a daganatos megbetegedések kialakulásának a kockázatát.

HOZZÁVALÓK

2 bögre áfonya

1 bögre szeder

3/4 bögre mandula tej

3/4 bögre víz

ALLERGÉNEK

Gluténmentes

Laktózmentes

Tojásmentes

- 1 Mossuk meg a gyümölcsöket, majd öntsük a turmixgépbe.
- 2 Adjuk hozzá a vizet és turmixoljuk össze.
- 3 Adjuk hozzá a mandulatejet is és keverjük össze a turmixgép segítségével.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

