

# Áfonyás smoothie

GYORS ÉS FINOM

## Hozzávalók:

---

- 1 banán
- 1 marok áfonya, fagyasztott is jó
- 1 kk 100% mogyoróvaj
- 250-300 ml növényi tej

## Elkészítés

---

1. Tedd a turmixba a gyümölcsöket
2. Add hozzá a tejet és a mogyoróvaját
3. Turmixold össze és már ihatod is!

## Tipp:

---

Fogyaszd reggeli vagy vacsora helyett!

