

# Áfonyás-zabpelyhes smoothie



## Hozzávalók:

- 250 ml szójatej
- 50 g fagyasztott áfonya
- 25 g zabpehely
- 1 ek lenmagpehely
- 125 ml görög joghurt / vega változatba

## Elkészítés:

- Tegyél minden hozzávalót a turmixba, keverd simára.

Jó étvágyat hozzá!

---

## Tudtad?

Az áfonya csupa antioxidáns, ami segít semlegesíteni az edzés során keletkező szabad gyököket!