

# Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT



## Smoothie Bowl

Receptura na 2 porcje

### Składniki

banan	1 szt.
gruszka	1 szt.
kiwi	2 szt.
szpinak	100 g
truskawki	50 g
migdały	30 g
nasiona Inu lub chia	15 g

### Wykonanie:

Przełóż siemię lniane do małej miski. Dodaj dwie do trzech łyżek wody na jedną łyżkę siemienia lnianego. Odstaw na pięć minut.

Banana, gruszkę i jeden owoc kiwi obierz i pokrój na kawałki.

Zmiksuj posiekane owoce ze szpinakiem w blenderze (lub w misce, jeśli używasz blendera ręcznego).

Miksuj do uzyskania gładkości. Dodaj trochę wody, jeśli masa nie jest dobrze wymieszana.

W międzyczasie truskawki i pozostałe kiwi pokrój na małe kawałki oraz drobno posiekaj migdały.

Wlej smoothie do miski i udekoruj owocami, migdałami i nasionami.