



Blueberry Fantasy

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες: 1 **Ετοιμασία:** 15min **Μαγείρεμα:** -min **Θερμίδες /ανά μερίδα :** ∞ 215 kcal

Συστατικά

- 1/2 Φ κατεψυγμένα βατόμουρα
- 1 μπανάνα
- 1/2 Φ γάλα, αμυγδάλου, ρυζιού, σόγιας ή καρύδας
- 1/3 Φ γιαούρτι (προαιρετικά)

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ

- 1Κ λιναρόσπορο ή σπόρους chia
ή
2 Κ σκόνη πρωτεΐνης επιλογής
ή
1Κ γλυκαντικό της επιλογής (μέλι, στέβια, σιρόπι αγαύης, χουρμάδες)

Διαδικασία

1. Ανακατέψτε τα υλικά μέχρι να αποκτήσουν μια λεία συνοχή. Προσθέστε περισσότερο γάλα ανάλογα με την προτίμηση σας στην υφή. Σερβίρετε αμέσως ή απολαύστε έως και 3 ημέρες αφού φτιάξετε το smoothie σας.
2. Απολαύστε!

