



ANANÁSZ-CHIA SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK

- 250 g friss ananász, darabolva
- 1 narancs, hámozva kb. 200 g
- 300 g mandulatej, lehűtve
- 2-3 csipet fahéj (opcionális)
- 20 g chia mag
- 200 g jégkocka

ELKÉSZÍTÉS

1. Tegye az ananász, a narancsot, a mandulatejet, a fahéjat, a chia magot, a jégkockát a keverőedénybe és turmixolja **2p/10-es fokozaton**. Öntse 4 pohárba, és kínálja azonnal.



Elkészítés

5 perc



Teljes idő

10 perc



Nehézségi fok

könnyű



Adag

4 pohár