



# Смузи из яблока & банана

Визуальный рецепт  
от DAREBEE

 [darebee.net](http://darebee.net)

2 яблока  
2 банана  
1 чашка ~ 100 г овсяных хлопьев  
1 чашка ~ 200 мл молока

**ВАРИАНТЫ:** добавьте еще яблоко, лесные орехи и корицу.

**С ПРОТЕИНОМ:** добавьте 2 ст. ложки протеинового порошка.

2 ПОРЦИИ



## ИНСТРУКЦИЯ

1. Поместите все ингредиенты в блендер.
2. Взбейте до однородности.
3. Переложите в миску.
4. Украсьте нарезанным яблоком и лесными орехами. Посыпьте корицей.