



Смузи из яблока & свеклы

Визуальный рецепт от DAREBEE

darebee.net

2 вареные свеклы
2 яблока
200 мл молока или мягкого тофу

ВАРИАНТЫ: добавьте 1 ч.л. молотого имбиря. Добавьте грецкие орехи и конопляные семечки для украшения.

БОЛЬШЕ ПРОТЕИНА: добавьте 2 мерные ложки протеинового порошка.

2 ПОРЦИИ



ИНСТРУКЦИЯ

1. Поместите все ингредиенты в кухонный комбайн.
2. Взбейте до однородности.
3. Переложите в миску.
4. Украсьте орехами и конопляными семечками.