

# Smoothie bowl cu spirulina



**TIMP PREGĂTIRE**

—

**TIMP GĂTIRE**

—

**PORȚII**

—

**CALORII**

—

## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

In general "fug" sa mananc chestii prea reci; insa rar, mi se face pofta de o inghetata si atunci am mereu 1-2 banane congelate si fac repede o inghetata raw-vegana cu ce alte fructe am prin casa.

De data asta a fost altfel si am transformat "inghetata" intr-un smoothie bowl super colorat, racoritor si savuros!

Este o reteta simpla, rapida de "pofta" de dulce sau chiar mic dejun; depinde de tine cand ai pofta sa servesti acest preparat colorat.

Daca iti place sa mananci mereu ceva diferit, fresh si natural, clar aceasta idee de "smoothie bowl" este pentru tine, in special

#### **Smoothie bowl cu spirulina:**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 [canserva lapte cocos](#)
- 1 banana congelata
- 1 lingura [spirulina crunchies](#), macinata
- 2 linguri [seminte de canepa](#)
- 2 linguri [sirop de artar](#)
- 2 linguri [fructe de goji](#)

**Preparare:** Intr-un blender pui toate ingredientele, mixezi pana obtii textura dorita, pui totul intr-un bol pe care il "ornezi" cu ce fructe si seminte ai prin casa si iti plac! :))

**Tips:** Bananele, inainte sa le congelezi, cojeste-le si rupe-le in bucati (*va fi mult mai usor pentru tine si blender*).

**\*Bonus:** pune peste fructe proaspete, de sezon☐☐