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 smoohie 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□□