

Teplé smoothie

Úžasná věc! Určitě ho vyzkoušejte, obměn můžete vymyslet nespočet.

Složení:

lžíce konopného semínka

2 lžíce lněného semínka

1 velké jablko

hrst ořechů

2 lžíce kokosu

Příprava: Všechny suroviny dáme do mixeru, zalijeme 300ml horké vody a dobře rozmixujeme. Hustotu můžete upravit dle chuti. Husté jíme lžičkou:) Dozdobte konopným semínkem a třeba mandlemi.