



FRUITY ELIXIR

Älä anna tämän smoothiemaljan houkuttelevien värien hämätä: se on täynnä luonnon ainesosia, joissa on runsaasti C-vitamiinia, folaattia, proteiinia, kuitua, kaliumia yms. Anna kehollesi vähemmän rasvaa ja enemmän hyviä juttuja!

AINESOSAT:

- 2 pakastettua banaania kuorittuna ja viipaloituna
- ½ tuore mango viipaloituna
- 125 ml rasvatonta kreikkalaista jogurttia
- 1 lusikallinen (10 g) Nutriway™ All Plant Protein - jauhetta
- 75 g pakastemansikoita
- 2 tuoretta mansikkaa viipaloituina tarjoiluun (valinnainen)
- 2 mangoviipaletta tarjoiluun (valinnainen)

VALMISTUS:

1. Laita pakastetut banaanit, tuore mango, kreikkalainen jogurtti ja proteiinijauhe tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi.
2. Siirrä puolet seoksesta maljan yhdelle puolelle ja lisää sitten pakastemansikat jäljellä olevaan seokseen. Sekoita vaaleanpunaiseksi ja tasaiseksi.
3. Lisää mansikkaseos maljaan, jossa alkuperäinen seos on, jotta ne ovat vierekkäin, tai pyöräytä ne varovasti yhteen haarukalla. Voit lisätä päälle tuoreita mansikoita ja mangoviipaleita.

KÄYTETYT iCOOK-TUOTTEET:

- Puinen leikkuulauta
- 5-osainen veitsisarja