

Смузи из свеклы, банана и черники

OsThemes · 09.08.2023



Время готовки

14 минут

Сложность

Легко

Серверовка

1

Описание

Рецепт полезного смузи потрясающего цвета, в котором идеально сочетаются овощи и фрукты. Главный ингредиент - свекла, которая и придаёт напитку такой классный цвет. А ещё свекла - это низкокалорийный продукт, богатый витамином С, фолатами и клетчатой. Незаменимый овощ для худеющих!

Ингредиенты

- Свекла — 1 шт.
- Черника — 100 г.
- Банан — ½ шт.
- Миндальное молоко — 120 мл.
- Яблочный сок — 60 мл.
- Ванильный экстракт — ½ ч. л.
- Корица — ½ ч. л.
- Соль — ¼ ч. л.
- Чёрный перец — ¼ ч. л.

Способ приготовления

1. Возьмите небольшую красную свеклу (сырую) очистите её от кожуры и нарежьте кубиками.
2. Добавьте все ингредиенты в блендер: 100 грамм черники половину банана 60 мл яблочного сока и 12 мл миндального молока по половине чайной ложки экстракта ванили и корицы и по четверти чайной ложки соли и чёрного перца.
3. Взбейте до однородной консистенции в течение 3-х минут.
4. Перелейте в бокал и наслаждайтесь!