



Tehopäivän banaani-inkivääri -smoothie

Tämä energinen banaani-inkivääri -smoothie täydyttää päiväsi käyntiin voimalla! Inkiväärillä ja SAM Metsähunajalla terävöitetään tämän tehosmoothien osumatarkkuutta entisestään huippuunsa.

NÄITÄ TARVITSET:

- 1 Banaani
- 2 dl Maustamatonta jogurttia
- 1 rkl Hunajainen SAM Metsähunajaa
- $\frac{1}{2}$ teelusikallinen raastettua inkivääriä
- Humaus kanelia

VALMISTUS:

Sekoita viipaloitu banaani, jogurtti, hunaja ja inkivääri keskenään ja sekoita kunnes smoothie on täytelä isen kuohkeaa. Kaada lasiin ja paiskaa päälle humaus kanelia. Nauti välittömästi.