



Terveyspommi-nektariini - smoothie

Tämä elinvoimainen smoothie pistää aamuruokavaliosi ojennukseen tuossa tuokiossa. Mangaania ja proteiinia chia-siemenistä, C-vitamiinia sitruunasta ja nektariinista sekä kalsiumia maitotuotteista!

NÄITÄ TARVITSET:

- 1 nektariini
- 1 dl rasvatonta maitoa
- 1 dl maustamatonta jogurttia
- Puolikkaan sitruunan mehu
- 2 rkl chia-siemeniä
- 2 rkl SAM Toscanan hunajaa

VALMISTUS:

Sekoita ainekset blenderissä kuohkeaksi ja kaada hymyillen lasiin. Nauti välittömästi.