



Smoothie Φυστικοβούτυρο

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες:

1-2

Ετοιμασία:

5min

Μαγείρεμα:

-

Θερμίδες:

∞ 180-200 kcal

Συστατικά

- 200 ml γάλα βρώμης
- 1 μπανάνα φιλοκομμένη
- 20 γρ φυστικοβούτυρο
- 1Κ βρώμη
- πρέζα κανέλα
- πρέζα μοσχοκάρυδο (προαιρετικά)
- μικρά χούφτα παγάκια

Διαδικασία

1. Βάζουμε τα υλικά σε ένα μπλέντερ και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν(αν είναι εφικτό και τα παγάκια)
2. Σερβίρετε σε ένα ποτήρι και απολαύστε!



Ιδανικό για πρωινό ή και για σνακ αναλόγως και των αναγκών σας

Κ=κουταλιά σούπας

κ/κι=κουταλάκι του γλυκού

