



# Breakfast Smoothie - high energy

ETHERAS FITNESS AND NUTRITION BY MOUSKI

Μερίδες: 1      Ετοιμασία: 5min      Μαγείρεμα: -      Θερμίδες ανά μερίδα: ∞ 350-390 kcal

## Συστατικά

- 100 ml γάλα
- 2Κ φυσικό γιαούρτι
- 1 μπανάνα
- 150 γρ. κατεψυγμένα φρούτα του δάσους
- 50 γρ. βατόμουρα
- 1Κ σπόρους chia
- ½ κ/κι κανέλα
- 1Κ μούρα γκότζι
- 1κ/κι μικτούς σπόρους
- 1κ/κι μέλι

## Διαδικασία

1. Βάζουμε τα υλικά σε ένα μπλέντερ και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν.
2. Σερβίρετε σε ένα ποτήρι και απολαύστε!



Υψηλής ενεργειακής πυκνότητας-ιδανικό για πρωινό ή πριν από μια έντονη προπόνηση .

Κ=κουταλιά σούπας  
κ/κι=κουταλάκι του γλυκού

