



Kohersen smoothie

 2 porcje  1 min

Składniki

- 1 dojrzały banan
- 1 owoc kaki
- 300 g upieczonego kawałka dyni
- 10 ml świeżego soku z pomarańczy
- 400 ml mleka (idealnie smakuje mleko waniliowe lub migdałowe)
- skórka starta z jednej cytryny
- łyżka miodu
- przyprawy: 1 łyżeczka cynamonu, 1 łyżeczka mielonego kardamonu, 1 łyżeczka mielonego anyżu

Przygotowanie

1

Wszystkie składniki umieścić w naczyniu głównym robota i zmiksować całość na gładki koktajl.

+ 8

2

Doprawić przyprawami korzennymi według własnych upodobań.