



Malinowe smoothie

 2 porcje

 1 min

Składniki

- pół szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 400 ml mleka roślinnego (np. migdałowego lub ryżowego)
- 150 g mrożonych malin
- 1 łyż miodu,
- szczypta kardamonu

Przygotowanie



Wszystkie składniki umieścić w naczyniu głównym i zmiksować.



1 min



10