



Power Bowl

Per avere tanta energia durante tutta la giornata!

Ingredienti

Per lo smoothie:

- 1 banana
- 150 g di frutti di bosco (surgelati)
- 3 cucchiaini di acqua
- 2 cucchiaini di fiocchi d'avena
- 1 cucchiaino di semi di chia

Per il topping:

- Una manciata di mirtilli
- Un paio di fette di banana
- 1 kiwi
- Una manciata di bacche di goji essiccate
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 cucchiaino di semi di girasole
- 1 cucchiaino di semi di zucca
- 1 cucchiaino di polline di fiori

Preparazione

- 01** Lasciare scongelare brevemente i frutti di bosco surgelati, sbucciare la banana e tagliarla a fette.
- 02** Mettere da parte qualche fetta di banana per il topping e inserire il resto nel frullatore insieme ai frutti di bosco surgelati.
- 03** Aggiungere i semi di chia e i fiocchi d'avena con 3 cucchiaini da tavola di acqua al miscuglio di banane e frutti di bosco e poi frullare.
- 04** Versare lo smoothie in una ciotola e aggiungere le bacche di goji, i semi di chia, i semi di girasole, i semi di zucca e il polline di fiori.
- 05** Lavare i mirtilli freschi, sbucciare il kiwi, tagliarlo a fette e inserirlo nella ciotola insieme alle fette di banana messe da parte.

Buon appetito!

Condividi la ricetta
con un tuo amico...

