

Смузи «7 злаков»

Ингредиенты

- Ягоды - 300 г любых размороженных (крыжовник, малина, черника, брусника, облепиха и т.д.)
- Сгущенное молоко - 140 г (или ванильное мороженое)
- Молоко - 100 мл
- Хлопья «7 злаков» - 70 г



Рейтинг блюда: 5/5

Процесс приготовления

1

Смешайте в блендере ягоды, сгущенку или мороженое, молоко и хлопья (1 ст. л. оставьте для подачи).

2

Взбейте в блендере до однородного состояния.

3

Разлейте по стаканам, присыпьте хлопьями и подавайте.



Приятного вам аппетита :)