

JUODŲJŲ SERBENTŲ-BANANŲ GLOTNUTIS

Receptai - Receptai

Parašė zaliavalgis.lt

Antradienis, 2018 Liepa 31 20:54



Reikės:

- * 100 g juodųjų serbentų;
- * 1 banano;
- * 150 ml vandens.

Galimi priedai:

- * 1-2 datulės be kauliuko (norintiems saldžiau);
- * sauja špinatų;
- * chia sėklos, linų sėmenys.

Gaminimas:

Visus ingredientus dedame į Vitamix maisto smulkintuvą ir malame iki vientisos masės.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: FB "Veganiški receptai"

{JFBCGraph image=<https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/glotnutis.jpg>}

Atnaujinta Antradienis, 2018 Rugpjūtis 14 19:52