



## "RÉPATORTA" SMOOTHIE BOWL

### HOZZÁVALÓK

- 20 g lenmag
- 20 g napraforgómag
- 20 g mandula
- 8 kimagozott datolya
- 1 narancs meghámozva és félbe vágva
- 1 banán, kockákra vágva
- 1 sárgarépa (kb. 130 g), darabokra vágva (2 cm)
- 70 g sárgarépalé, hűtve
- 50 g jégkocka
- 10 szem dió
- 20 g juharszirup
- 40 g zab
- ¾ tk őrölt fahéj
- 2 tk szárított kókusz

### ELKÉSZÍTÉS

1. Tegye a lenmagot, a napraforgómagot és a mandulát a keverőedénybe és aprítsa **10mp/9-es fokozaton**, majd tegye félre egy tálba.
2. Tegye a datolyát a keverőedénybe, és aprítsa fel **8mp/5-ös fokozaton**. Tegye át a felét egy tálba, és tegye félre.
3. Adja hozzá a keverőedény tartalmához a narancsot, a banánt, a sárgarépát, a gyümölcslevet, jeget, 2 diót, a juharszirupot, a lenmagos keveréke, a zabot és ½ teáskanál fahéjat, majd turmixolja **1p/10-es fokozaton**.
4. Ossa el a smoothie-t 2 tálba, és tegyen a tetejére kókuszt, datolyát, a maradék ¼ teáskanál fahéjat és a maradék 8 diót.



Előkészítés  
5 perc



Teljes idő  
10 perc



Nehézségi fok  
könnyű



Adag  
2 adag