

Smoothie cu capsuni



Ai nevoie de numai 5 minute pentru a face un smoothie ce poate concura cu orice desert, cu deosebirea ca acesta este foarte, foarte sanatos.

Ingrediente: 250 g de capsuni, 1 banana, 50 ml de lapte vegetal neindulcit, 2 linguri de miere (optional).

Este simplu ce ai de facut. Pui toate ingredientele in [blender](#), mixezi si ai terminat. Smoothie-ul poate fi savurat. Poti adauga si cateva cuburi de gheata, daca iti plac bauturile reci.