

ACAI or BLUEBERRY BOWL

Υλικά

- 2 κούπες παγωμένα μούρα acai ή μύρτιλλα (φρέσκα ή κατεψυγμένα)
- 1 μπανάνα παγωμένη
- 1/2 κούπα γάλα καρύδας ή αμυγδάλου

Toppings: σπόρους chia, νιφάδες καρύδας, κομμένο ακτινίδιο, μύρτιλλα, 1/2 μπανάνα, 1 κ.σ βρώμη χωρίς γλουτένη ή σπιτική granola χωρίς γλουτένη και χωρίς ζάχαρη, ξηρούς καρπούς



Εκτέλεση

- 1) Σε ένα μπλέντερ, ανακατεύουμε τα μούρα acai ή τα μύρτιλλα με την μπανάνα και το γάλα καρύδας ή αμυγδάλου μέχρι ομογενοποίηση.
- 2) Τοποθετούμε το μείγμα σε ένα μπολ και προσθέτουμε από πάνω το topping της επιλογής μας.



PAOLA KONTIZA
HOLISTIC NUTRITIONIST
& HEALTH COACH