

Smoothie pre športovca

Smoothie pre športovca



Čas prípravy: 10 minút

Druh jedla: Smoothie

Patríte medzi športovcov a hľadáte tú správnu kombináciu pre vaše smoothie? Zrelé mango, mandle, ovsené mlieko a konopný proteín vám poskytnú nielen rozvetvené aminokyseliny pre stavbu svalovej hmoty, ale aj dobrý tuk a antioxidanty pre zvládnutie oxidačného stresu.

Suroviny:

1 mango
za hrst mandlí
3 dcl ovseného
mlieka
2 PL konopného
proteínu

Postup práce:

Všetky ingrediencie vložíme do mixéra, mixujeme cca 3 – 4 minúty, ihneď podávame.