



Smoothie με μούρα, χουρμάδες και σπόρους τσία

5'

Χρόνος
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μπλέντερ βάζουμε τα μούρα, τους χουρμάδες, τις μπανάνες, τις νιφάδες βρόμης, τους σπόρους τσία και το ρόφημα σόγιας AdeZ.
- Χτυπάμε για 1 λεπτό μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- Μοιράζουμε σε ποτήρια και σερβίρουμε με σπόρους τσία, μούρα και καβουρδισμένες νιφάδες βρόμης.

Tip

Το ρόφημα σόγιας είναι ιδανικό για την περίοδο της νηστείας αλλά και για τους vegan!

Συστατικά

- 350 γρ. ανάμεικτα μούρα (blueberries, raspberries) + έξτρα για το σερβίρισμα
- 5 χουρμάδες, απυρήνωτοι
- 2 μπανάνες περίπου 300 γρ., κομμένες σε μικρά κομμάτια
- 1 κ.σ. νιφάδες βρόμης + έξτρα καβουρδισμένες, για το σερβίρισμα
- 1 κ.σ. σπόροι τσία + έξτρα για το σερβίρισμα
- 600 γρ. [ρόφημα σόγιας AdeZ](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

196 Θερμίδες (kcal)	4.3 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	30.0 Υδατ/κες (γρ.)
10%	6%	3%	12%
26.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.19 Αλάτι (γρ.)
29%	14%	19%	3%