



SMUUTIKAUSS

Retsept: Mari-Liis Tammik, Miam Catering

Valmistamine

Sega blenderis spinat, banaan, ananass, kookosejogurt ja kookosvesi ühtlaseks. Vala smuuti kaussi ja kaunistada viilutatud banaaniga, müsli, vaarikate ning kookoshelvestega.

- suur peotäis värsket spinatit
- 1 banaan
- 100 g värsket või konservananassi
- 125 ml kookosejogurtit
- 125 ml kookosvett
- endale meelepärast Veski Mati Müslit
- Vaarikad
- kookoshelbeid