



סמודי בול של דניאלה יפרח

מצרכים:

- 3 בננות קפואות
- 6 תמרים דקל נור
- חצי כוס מיקס אגוזים לבחירתכם
- 1/2 כוס מים או תחליף חלב (אפשר גם יותר לפי הצורך)
- 1 כפית זרעי צ'יאה
- 1 כפית אבקת מאקה
- 2 כפיות אבקת אסאי
- 1/4 כוס אסאי קפוא

אופן ההכנה:

הכניסו את כל המצרכים לויטמיקס והפעילו על תוכנית שייקים. מזגו לקערה וקשטו עם קוקוס קלוי, פטל מייבש ואוכמניות טריות! המתכון באדיבות דניאלה יפרח, מדריכת יוגה ומובילת דעה.