

Vitaminski smoothie za vitkost i energiju

Poznata hrvatska food blogerica Sandra Rončević, vlasnica bloga O slanom i slatkom, pripremila je za ovaj kišni dan vitaminsku bombu - super smoothie s puno voća, žitarica i ukusnim šejkom iz Dietpharma, koji sadrži sve potrebne vitamine, minerale i vlakna

Super Smoothie iz Dietpharma bogat je i ukusan dodatak prehrani koji sadrži uravnoteženu kombinaciju vitamina i minerala te vlakana s dodatkom dehidriranih sokova iz raznog voća koji su potrebni organizmu. Ovaj dodatak prehrani s vitaminima i mineralima dolazi u pakiranju od 18 vrećica, odličnog je okusa, pogodan je za dijabetičare, ne sadrži gluten, laktozu i umjetna bojila, može se pripremati s bilo kojom vrstom mlijeka (kravlje, sojino, rižino), sadrži vitamine B12 i magnezij koji doprinose smanjenju umora i iscrpljenosti i normalnom metabolizmu stvaranja energije te vitamin C i cink koji pridonose normalnoj funkciji imunološkog sustava.

Možete ga kombinirati s voćem, jogurtom, mlijekom, žitaricama u bezbroj verzija. Donosimo vam jednu zgodnu ideju koju je pripremila food blogerica Sandra Rončević.

Sastojci:

- 1 vrećica Super Smoothie praha
- 1 banana
- 3-4 velike žlice grčkog jogurta
- 100 ml mlijeka (po želji kravljje, sojino, bademovo, rižino)
- 1 žlica meda
- 1 mala žličica cimeta
- 1 šaka smrznutog bobičastog voća
- muesli po želji, kiwi narezan na ploške, žličica peludi, žličica chia sjemenki

Priprema: U blender stavite narezanu bananu, jogurt, cimet, smrznute borovnice, med, 1 vrećicu Super Smoothie praha, zalijte mlijekom i dobro izblendajte. Poslužite u široj zdjelici, uz muesli i voće (kiwi, bananu) posipano žličicom peludi i chia sjemenkama.

Sandra Rončević, food blogerica, [O slanom i slatkom](#)

