

# dyniowe smoothie



Autor: **justa\_kitchen**  
Przepisów: **238** Ocena: **2755**

1-2 os. 15 min łatwe tanie



## Składniki:

- 250 g pieczonej dyni
- 40 g płatków owsianych błyskawicznych
- 100 g kremowego serka
- 350 ml mleka
- 2-3 łyżki miodu
- przyprawy: cynamon, imbir, gałka muszkatołowa, szczypta soli

## Sposób przygotowania:

- 1 Dynię kroję w kostkę.  
Zalewam mlekiem, mieszam z serem, płatkami i przyprawami.  
Miksuję do gładkości.  
Chłodzę w lodówce.  
Przed podaniem dodaję ciepłą pianę z pienionego mleka.



Twoje notatki do przepisu: