



MÕNUS VAHEPALA

Retsept:

Valmistamine

Koori ja puhasta pirn. Lisa kõik komponendid kannmikserisse ja mikserda ühtlaseks seguks. Serveeri kohe!

- 1spl Veski Mati Öko täistera kaerahelbed rukkikliidega
- 35 g külmutatud vaarikad
- 35 g külmutatud metsmustikad
- 150 ml värskelt pressitud õunamahla
- ½ piri
- 1 tl tšiiaseemneid
- Smuuti kaunistamiseks võib kasutada mooruspuumarju, kuivatatud jõhvikaid ja tšiiaseemneid.