



Свекольный смузи с кардамоном и имбирем



Ингредиенты

°Свекла в кубиках "На пару"	1 банка (300г)
°Кардамон	1/2 ч. л.
°Имбирь молотый	1/2 ч. л.
°Сок яблочно-абрикосовый	1 л
°Лёд	5 кубиков

Способ приготовления:



10 мин



4 порции



50 ккал

1. Измельчите в ступке кардамон и имбирь.
2. Смешайте в чаше блендера сок, свеклу, специи и лёд. Взбейте смесь до однородного состояния.



Совет

Прогрейте специи, помешивая, на сковороде в течение пары минут, и ваше блюдо или напиток будут более ароматными.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>