

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Smoothie al kefir con frutti di bosco

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Lo smoothie al kefir con frutti di bosco è una bevanda sana e deliziosa, ideale per iniziare la giornata con una carica di energia o per uno spuntino rinfrescante. Ricco di probiotici, grazie al kefir, e antiossidanti, grazie ai frutti di bosco, questo smoothie è perfetto per chi è attento a un'alimentazione equilibrata e gustosa. Preparare lo smoothie al kefir è semplice e veloce, e si usano solo ingredienti sani e genuini.

Segui la nostra ricetta passo dopo passo e scopri come realizzare questa bevanda rinfrescante e nutriente che saprà conquistare tutti.

INGREDIENTI PER FARE LO SMOOTHIE AL KEFIR

MIRTILLI congelati - 100 gr
LAMPONI congelati - 100 gr
BANANE congelate - 100 gr
FRAGOLE congelate - 100 gr
KEFIR DI LATTE 150 gr
LATTE 100 cucchiaini da tè
ZUCCHERO DI CANNA 1 cucchiaino da tè

INGREDIENTI PER DECORARE I BICCHIERI DI SMOOTHIE AL KEFIR

FRUTTI DI BOSCO MISTI freschi -
FOGLIE DI MENTA

COME SI FA LO SMOOTHIE AL KEFIR CON FRUTTI DI BOSCO

1 Preparazione preliminare nei giorni precedenti.

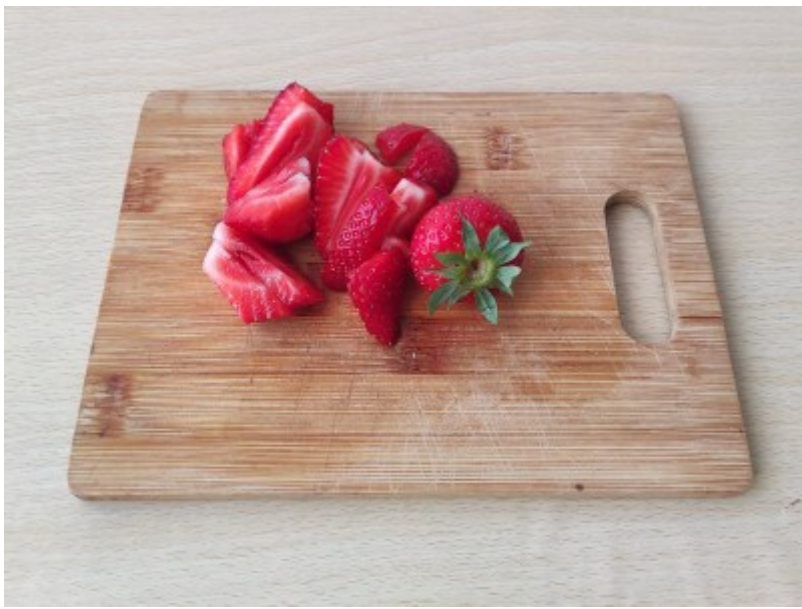
Per fare uno smoothie cremoso è consigliabile congelare, se non tutti, almeno una parte della frutta che si intende utilizzare.

Sbuccia le banane e tagliale a fettine, lava i frutti di bosco e lasciali asciugare bene.

Riponi la frutta in un contenitore chiuso o in un sacchetto per alimenti e mettila in freezer.







2 Preparazione dello smoothie

Subito prima di preparare lo smoothie togli dal freezer la frutta congelata e lasciala riposare per circa 5 minuti, infine mettila nel bicchiere del frullatore, a questo punto, se vuoi, puoi aggiungere altra frutta fresca non congelata.







- 3 Aggiungi nel boccale il kefir, il latte e, a piacere, addolcisci lo smoothie con zucchero di canna, miele o altro dolcificante (se la frutta è molto dolce non serve).





- 4 Aziona il frullatore alla massima potenza e fallo andare fino ad ottenere un smoothie della giusta consistenza, non si devono vedere pezzi di frutta.

Versa lo smoothie al kefir nei bicchieri e decora a piacere con frutti di bosco freschi e qualche fogliolina di menta.





SE TI È PIACIUTO LO SMOOTHIE AL KEFIR CON FRUTTI DI BOSCO,

[Pancakes con kefir](#)

[Pane Naan al kefir](#)

[Smoothies detox mango e carote](#)

[Sgroppino](#)

[Sangria bianca](#)

PROVA ANCHE QUESTE RICETTE: