



Il Cremoso – smoothie alle albicocche

di Bettina Breiter

Per 2 smoothie, preparazione: 10 minuti

Ingredienti:

2 banane

6 albicocche

2 cc. di succo di limone

2 dl di latte

1 dl di succo d'arancia

2 CC. di miele

1 cc. di semi di chia

Facoltativo: 1 rametto di menta piperita

Preparazione:

1. Sbucciare le banane e versarle in un mixer insieme alle albicocche tagliate a metà e prive di nocciolo. Mettere da parte due piccoli spicchi di albicocca.
2. Aggiungere il succo di limone, il latte, il succo d'arancia e il miele. Passare il tutto in un mixer o con il frullatore a immersione.
3. Versare in bicchieri, cospargere con i semi di chia e aggiungere gli spicchi die albicocca. Decorare a piacere con un po' di menta piperita.

Profilo personale:

Bettina Breiter nutre una vera passione per la cucina e per il cibo e gestisce con successo da 2015 il suo Foodblog Steamhaus. Le sue ricette sono concepite specificatamente per forni a vapore combinati e cuocivapore, ma possono essere preparate anche in modo tradizionale. Visitate il suo blog: www.steamhaus.ch

