



קערת אסאי

מצרכים:

180 מ"ל (3/4 כוס) מיץ תפוחים

215 גר' (1 1/2 כוסות) אוכמניות קפואות

חבילת אסאי קפוא, שבורה ל-4 חתיכות

1 בננה קפואה

60 גר' קייל, קצוץ

☒ כפית אבקת תה ירוק מאצה

אופן ההכנה:

הוסיפו את המצרכים לקנקן הויטמיקס לפי הסדר הרשום.

הפעילו את הויטמיקס על תוכנית השייקים או כונו את בורר המהירויות ל-1 ולאט הגבירו למהירות 10 במשך 45 שניות תוך כדי שימוש בדוחפן ודחיפת המזון לכיוון הסכינים.