
294. Smoothie truskawkowe z nasionami konopi / Strawberry smoothie with hemp seeds



Dziś coś prostego, zdrowego i sezonowego. W końcu są wakacje. Naprawdę szczerze polecamy przygotowanie takiego smoothie truskawkowego z nasionami konopi. Odcinek i przepis jak zawsze przygotowało dla nas [Translab](#), także nie krępujcie się i udostępniajcie również anglojęzycznym przyjaciołom! Oczywiście możecie też sprawdzić przepisy na nasze inne [smoothie](#).



We've got something simple, healthy and seasonal today - it's summer holidays after all. Do try making this smoothie. [Translab](#) has prepared translations for the recipe and episode so don't hesitate to share it with your English speaking friends.

Czas / Time: 15 min.

Ilość / Amount: 2 -3 szklanki / glasses

Składniki / Ingredients:

- 1/2 kg truskawek / strawberries
- 1 banan / banana
- 4 łyżki łuskanych ziaren konopii / tablespoons hulled hemp seeds
- 1 szklanka mleka sojowego / glass soy milk

Sposób przygotowania / Instructions:



Jak przygotować proste i zdrowe smoothie truskawkowe w kilka minut?

Nasiona konopi mielimy w młynku do kawy. Dodajemy je do truskawek i banana. Miksujemy dodając pod koniec mleko sojowe. Takie smoothie jest bardzo pożywnym posiłkiem po treningu, gdy nasz organizm potrzebuje białka i węglowodanów. Oprócz wszelkich walorów prozdrowotnych ziaren konopii, takie smoothie ma dodatkową zaletę: jest wyjątkowo proste w

przygotowaniu i naprawdę pyszne. Smacznego i na zdrowie!
Sprawdź również inne