

Smoothie ai cereali e frutti rossi

La cremosità ha il sapore fresco e naturalmente dolce di questo smoothie ai lamponi.



Quando gusti dei **lamponi** ti senti un po' coccolato, vero? Questi piccoli frutti di bosco dalla grande dolcezza sono davvero irresistibili tanto che, come le ciliegie, uno tira l'altro.

Quando sono di stagione, consumali freschi oppure usali come ingredienti per dolci light o per rinfrescanti bevande estive. Infatti, i lamponi hanno il merito di dolcificare in modo naturale; così **eviti di usare zuccheri aggiunti.**

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 5 minuti

Ingredienti (per 1 bicchiere)

5 lamponi

1 cucchiaio di fiocchi di riso e frumento integrale ai frutti rossi Despar Vital

1 bicchiere di bevanda vegetale di avena

Procedimento

Inserisci tutti gli ingredienti nel frullatore e aziona sino a ottenere un composto omogeneo e cremoso.