

# Truskawkowo jeżynowy smoothie z sojowym mlekiem

Gdyby tylko w Polsce mielibyśmy na porządku dziennym dostępne takie produkty jak tu ...

**<3 Byłabym bym w niebie.**

Uzależniłam się od mleka kokosowego i mleka migdałowego, albo nawet ich połączenia. Są bardzo smaczne, mają aż 4 razy mniej kalorii od 2% mleka, 50 % więcej wapnia i są delikatne w smaku. Możemy po prostu wymienić nasze krowie mleko na mleko kokosowe, migdałowe czy sojowe! Ja jem z nim płatki, dodaje do kawy i uwielbiam ich smak w koktajlach owocowych!



Dzisiaj właśnie taki przepis z mlekiem “nie-krowim” dla Was mam <3

**Truskawkowo-jeżynowy smoothie z mlekiem sojowym**

Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g
-------	-------------------	---------------

### Składniki:

1 szklanka truskawek

1 szklanka jeżyn

1 szklanka mleka sojowego ( *najlepiej niesłodzonego* )

Ja dodaje również 1/2 szklanki pokruszonego lodu <3



Owoce myjemy odcinamy zielone części i jeśli blender tego wymaga kroimy.

Z dodatkiem mleka wszystko blendujemy na gładki napój.



**SMACZNEGO !!!**



Wszystkomaniaczka