

Frullato di albicocche e banane

INGREDIENTI

4 albicocche

2 banane

3 cucchiaini semi di papavero

1 Mango

2 cucchiaini zenzero in polvere

250 ml latte di riso

PREPARAZIONE

- Lavate albicocche e mango
- Eliminate il nocciolo alla frutta e tagliate tutto a tocchetti.
- Togliete la buccia alla banana e tagliatela a fettine.
- Versate nel bicchiere del mixer ad immersione la frutta, il latte di riso e lo zenzero.
- Frullate sino ad ottenere un composto omogeneo.
- Servite decorando con i semi di papavero.
- A piacere potete aggiungere cubetti di ghiaccio.

NOTE

La quantità di latte di riso è indicativa, aggiungetene tanto quanto ne serve per ottenere un frullato non troppo liquido o denso.