



OVO SMOOTHIE BOWL



PREPARAZIONE OVO SMOOTHIE BOWL

INGREDIENTI

Bowl

- 3 banane a fette congelate
- 150-200 ml di latte, a seconda della consistenza desiderata
- 30 g di nocciole tostate
- 3 cucchiaini di Ovomaltine in polvere

Tostare brevemente le nocciole senza ungere la padella. Lasciare intiepidire e mettere da parte un cucchiaino per il topping.

Frullare le banane congelate, il latte, le nocciole tostate e l'Ovomaltine in polvere in un frullatore/mixer ad alte prestazioni fino a ottenere un composto cremoso.

Aggiungere un po' più di latte a seconda della consistenza desiderata.

Versare il composto in una scodella grande o in due più piccole.

Decorare con la frutta, gli Ovo Rocks e gli altri topping.

Servire subito.

Topping

- 1/2 banana a fette
- 3 cucchiaini di frutti di bosco freschi
- 1 cucchiaino di semi di canapa
- 1 cucchiaino di nocciole tostate e tritate
- 4 cucchiaini di Ovo Rocks tritati