



450 g de arándanos



2 c.c. de cardamomo



450 ml
de leche de avena



2 c.s.
de copos de avena



2 c.s. de
sirope de arce

Preparación:

1. Pon los arándanos congelados, la leche de avena, el sirope de arce, los copos de avena y el cardamomo en el vaso de tu batidora. Cierra la tapa.
2. Bate todo junto hasta obtener la textura deseada.

Consejo Bosch:

Los arándanos silvestres contienen muchos antioxidantes. Fuera de la breve temporada de arándanos, los arándanos silvestres congelados son una buena y económica alternativa.

 1.000 ml

Blue breakfast

Batido frío de arándanos
y cardamomo

