

Ягодный смузи-болл с рикоттой

Время приготовления
20 мин

Количество порций
4

Ингредиенты:

1 упаковка молока пастеризованного О'КЕЙ жирностью 2,5% (900 г)
1/4 стакана овсяных хлопьев О'КЕЙ быстрого приготовления
4 ст. л. рикотты или мягкого тофу
2 банана
1 большая сладкая груша
100–120 г мякоти ананаса
100 мл ягодного красного сока
ягоды и орехи для подачи



Приготовление:



1

Вскипятите молоко. Залейте хлопья и оставьте на 5–7 мин.



2

Бананы нарежьте кружочками. Грушу разрежьте на 4 части, удалите несъедобную сердцевину и нарежьте ломтиками. Ананас нарежьте небольшими кусочками.



3

Кашу взбейте в блендере вместе с рикоттой или тофу. Добавьте понемногу сок, он должен окрасить кашу, но не сделать её слишком водянистой.



4

Разложите кашу по пиалам. Добавьте бананы, грушу и ананас. Украсьте ягодами и орехами. Подавайте блюдо тёплым.