

# SMOOTHIE PESCA E MANDORLA

• [www.chiaradalbellonutrizionista.it](http://www.chiaradalbellonutrizionista.it) •

---

## INGREDIENTI

2 pesche  
1 cucchiaio di mandorle tritate  
2 cucchiaini di fiocchi di avena  
1 cucchiaino di semi di canapa  
1 cucchiaino di semi di lino  
2-3 cucchiaini di yogurt naturale  
latte di mandorle q.b.  
1 cucchiaio di sciroppo di agave facoltativo

## PROCEDIMENTO

Con un buon frullatore tritare prima i semi oleosi e i fiocchi di avena il più possibile in modo da ottenerne quasi una farina; aggiungere poi yogurt e pesche e frullare per un minuto, fino ad amalgamare bene.  
Facoltativo aggiungere un cucchiaio di sciroppo di agave o di miele.  
Aggiustare la cremosità con il latte di mandorla.

