

## SMOOTHIE ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ



### **Υλικά:**

½ φλ. άπαχο γάλα  
½ φλ. γιαούρτι 2%  
½ μπανάνα παγωμένη  
2 κ.γ. ταχίνι  
1 κ.γ. μέλι  
Κανέλα

**Εκτέλεση:** Χτυπάμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ και στο τέλος πασπαλίζουμε με κανέλα.

Το συγκεκριμένο ρόφημα είναι πλούσιο σε ασβέστιο από το γάλα, το γιαούρτι αλλά και το ταχίνι. Από το γάλα και το ταχίνι παίρνουμε πρωτεΐνες καλής βιολογικής αξίας. Το ταχίνι είναι εξαιρετική πηγή χαλκού και καλή πηγή μαγνησίου, σιδήρου, φωσφόρου, ψευδαργύρου και διαιτητικών ινών. Η μπανάνα είναι πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία όπως το κάλιο και φυτικές ίνες. Η κανέλα που προσθέτουμε δίνει γεύση και άρωμα και βοηθάει στη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης.