



あまざけスムージー

Recipe

Prep time

3mins

Total time

5mins

Author : yuca Serves : 1

Ingredients

- ・甘酒大さじ1
- ・バナナなどお好きなフルーツ
- ・豆乳やミルクなど1カップ
- ・お好みでシナモンパウダー。

Directions

1. バナナをざっくり切っておく。
2. 豆乳（お水でも牛乳でも）とバナナ、甘酒をミキサーにかける。
3. グラスにいれて、シナモンパウダーをふってできあがり。

Notes

甘酒は簡単なので手作りするのがおすすめ！ 甘酒の作り方は、ジムにおいてある[甘酒の作り方]のレシピを参考にして下さい。