



СМАКУЙ З КОРИСТЮ

GOOD FOR YOU!*



*ДОБРЕ ДЛЯ ТЕБЕ! Рекомендується різноманітне та збалансоване харчування, а також ведення здорового способу життя.
У буклеті зображені варіанти приготованих страв.



КОЛИСЬ ДУЖЕ ДАВНО

Ми почали виробництво продуктів на рослинній основі задовго до того, як це стало трендом. Так, ми – перші в цій галузі.



- 1980** — розпочалася історія Алпро. Ми подумали: «А що як корисні властивості сої трансформувати у щось корисне для населення планети? Незабаром народився рецепт нашого соєвого напою, а разом з цим у нас з'явилося бажання виробляти тони інших продуктів з рослин, зберігаючи всю їх користь.
- 1988** — ми відкрили наш завод у місті Вевельгем у Бельгії
- 1996** — ми продовжили розширювати свою мережу виробничих потужностей, відкривши завод в м. Сойіналь, у Франції, а трохи пізніше - у 2000 році - ми відкрили ще один завод у Кеттерінгу у Великобританії.
- 2012** — ми відсвяткували запуск наших напоїв з мигдалю та фундука
- 2015** — публікація нашого першого звіту про сталий розвиток
- 2017** — ми стали частиною великої родини Данон
- 2018** — отримання сертифікації B-Corp у 2018 року стало предметом нашої надзвичайної гордості - ми приєдналися до спільноти лідерів, які використовують бізнес для добрих справ
- 2018** — ми запустили виробництво свого першого морозива на рослинній основі



МИ ПІКЛУЄМОСЯ ПРО ВАС

Ми знаємо, що дбати про здоров'я не так просто, як здається на перший погляд, а позбутися старих звичок важко. Тож ми завжди поряд, щоб допомогати людям, які прагнуть змін, нашими смачними рослинними продуктами. Ми готові вести за собою людей, які готові до змін, адже будь-який крок - великий чи малий - це крок у вірному напрямку. Прогрес - це рух уперед, і це те, у що ми вірили, з того часу, як одними з перших у світі розпочали виробництво продуктів на рослинній основі ще у далеких 1980-х.



НАША МІСІЯ

Ми хочемо нести здоров'я через продукти харчування якомога більшій кількості людей.



У ЩО МИ ВІРИМО

Тут в Alpro ми всі дотримуємось єдиної позиції щодо рослинних продуктів, тому що ми віримо в три речі:

- розширення можливостей - ми вважаємо, що можливо все;
- життя у позитиві - ми орієнтуємось на рух уперед і вгору;
- запалювання уяви - ми залишаємось мрійливими та автентичними у всьому, що робимо



ЛІНИВА ВІВСЯНКА

ШВИДКИЙ ТА ЛЕГКИЙ СНІДАНОК З МИГДАЛЬНИМ НАПОЄМ АЛПРО ТА ФЕРМЕНТОВАНИМ РОСЛИННИМ ПРОДУКТОМ АЛПРО

- 1/3 СКЛЯНКИ ВІВСЯНИХ ПЛАСТИВЦІВ
- 1/2 СКЛЯНКИ МИГДАЛЬНОГО НАПОЮ АЛПРО
- 1/3 СКЛЯНКИ ФЕРМЕНТОВАНОГО ПРОДУКТУ АЛПРО
- 1/2 БАНАНУ
- ДРІЬКА СОЛІ
- ДРІЬКА КОРИЦІ
- СВІЖІ ФРУКТИ, ХРУСТКІ ГОРІХИ АБО НАСІННЯ ДЛЯ ПРИСИПАННЯ

1. Просто змішуємо всі інгредієнти (окрім присипки) у Вашій улюбленій тарілці.
2. Ставимо на ніч в холодильник... і нехай станеться чудо.
3. Вранці посипаємо свіжими фруктами, хрусткими горіхами або насінням, подрібненими какао бобами... — усе для гарного настрою.

Вуаля! Сніданок готовий.



ЛЕГКИЙ ВАНІЛЬНИЙ ТОРТ

ПОПУЛЯРНИЙ ЛЕГКИЙ У ПРИГОТУВАННІ ТОРТ, З УНІВЕРСАЛЬНОГО СОЄВОГО НАПОЮ АЛПРО

- 250Г БОРОШНА З РОЗПУШУВАЧЕМ
- 70Г ВАНІЛЬНОГО ЦУКРУ
- 190МЛ СОЄВОГО НАПОЮ АЛПРО
- 75МЛ СОНЯШНИКОВОЇ / ОЛИВКОВОЇ ОЛІЇ
- 40МЛ КИП'ЯЧЕНОЇ ВОДИ
- 1 ПАЛИЧКА ВАНІЛІ АБО 1СТ.Л. ВАНІЛЬНОЇ ЕСЕНЦІЇ
- 3СТ.Л. МИГДАЛЬНИХ ПЛАСТИВЦІВ
- ДРІЬКА СОЛІ

1. Торт, який швидко готується в один етап — це надзвичайно просто! Розігрівимо духовку до 180 °C і змащуємо 8-дюймову форму для випічки.
2. У мисці змішуємо разом борошно з розпушувачем, ванільний цукор, ваніль (або есенцію) та дрібку солі. Додаємо соєвий напій Алпро, соняшникову олію та кип'ячену воду, збиваємо все до однорідної маси.
3. Переливаємо суміш у форму для випічки, посипаємо мигдальними пластівцями та випікаємо 40-45 хвилин до золотистої скоринки. Перевіряємо готовність, проколюючи дерев'яною шпажкою — якщо вона чиста, торт готовий.
4. Даємо охолонути. (Ми знаємо, що важко втриматись, щоб одразу не скуштувати!)

Смакує з кавою. Можна прикрасити свіжими фруктами і ложкою ферментованого продукту Алпро.





ШОКОЛАДНИЙ ПИРІГ З ВІВСЯНИМИ ПЛАСТІВЦЯМИ

ГОРІХОВО-ШОКОЛАДНИЙ, ПРИГОТОВЛЕНИЙ
З СОЄВИМ НАПОЄМ ЗІ СМАКОМ ВАНІЛІ АЛПРО

- 50МЛ СОЄВОГО НАПОЮ ЗІ СМАКОМ ВАНІЛІ АЛПРО
- 200Г ВІВСЯНКИ ШВИДКОГО ПРИГОТУВАННЯ
- 60Г ТРОСТИННОГО ЦУКРУ
- 60Г ШОКОЛАДНИХ ЧІПСІВ З ТЕМНОГО ШОКОЛАДУ
- 4СТ.Л. АРАХІСОВОГО МАСЛА
- ДЕКІЛЬКА КРАПЕЛЬ ВАНІЛЬНОГО ЕКСТРАКТУ

1. Розігріваємо духовку до 180°C та застеляємо 8-дюймову форму для випікання кулінарним пергаментом.
2. Перемішуємо всі інгредієнти до отримання однорідної маси. Так, це дійсно просто!
3. Переливаємо суміш у форму та випікаємо 35 хвилин.
4. Даємо охолонути (це важко, ми знаємо!). Подавати можна при кімнатній температурі, прикрасивши свіжими фруктами та невеликою кількістю ферментованого продукту Алпро.

Вуаля, десерт готовий. Добре смакує до кави.

УЛЮБЛЕНИЙ РОЖЕВИЙ МИГДАЛЬНИЙ СМУЗІ

СМАЧНИЙ МИГДАЛЬНИЙ НАПІЙ
АЛПРО ПЛЮС ЯГОДИ ТА БАЗИЛІК

- 200МЛ МИГДАЛЬНОГО НАПОЮ АЛПРО
- 40Г ПОЛУНИЦІ
- 45Г ЧОРНИЦІ
- 40Г МАЛИНИ
- 1,5Г СВІЖОГО БАЗИЛІКУ
- ЛИСТОЧКИ М'ЯТИ



1. За бажанням подрібнюємо ягоди.
2. Перекладаємо їх в блендер разом з ароматним базиліком.
3. Додаємо мигдальний напій Алпро.
4. Збиваємо, переливаємо та насолоджуємось! Прикрашаємо гілочкою м'яти для додаткової свіжості. Він може здаватися несерйозним через рожевий колір, але містить в собі всі корисні властивості рослин та має надзвичайний смак!



БАНАНОВО-ШОКОЛАДНА ГРАНОЛА

ОТРИМАЙТЕ ШАЛЕНУ НАСОЛОДУ ВІД ЦІЄЇ ШОКОЛАДНО-
БАНАНОВО-КОКОСОВОЇ СМАКОТИ З ФЕРМЕНТОВАНИМ
РОСЛИННИМ ПРОДУКТОМ АЛПРО З КОКОСОМ

- 1Л ФЕРМЕНТОВАНОГО РОСЛИННОГО ПРОДУКТУ АЛПРО З КОКОСОМ
- 2 БАНАНА
- 12СТ.Л. ГРАНОЛИ
- 60Г ШОКОЛАДУ (НЕ МЕНШ НІЖ 70% КАКАО)

1. Натираємо шоколад і нарізаємо банани.

2. Розділяємо ферментований рослинний продукт Алпро з кокосом на чотири порції, та викладаємо в окремий посуд.

3. Зверху насипаємо гранолу, банан і подрібнений шоколад.

Поринаємо у насолоду!

ВІВСЯНКА З ЯБЛУКОМ

ПРОКАЧАЙТЕ СВОЮ КАШУ ЯБЛУКОМ, ОЖИНОЮ
ТА МИГДАЛЬНИМ НАПОЄМ АЛПРО БЕЗ ЦУКРУ

- 1Л МИГДАЛЬНОГО НАПОЮ АЛПРО БЕЗ ЦУКРУ
- 2 ЯБЛУКА
- 250Г ОЖИНИ
- 160Г ВІВСЯНОЇ КАШІ (ШВИДКОГО ПРИГОТУВАННЯ)
- 4СТ.Л. ФІСТАШОК (ЗА БАЖАННЯМ)

1. З яблук видаляємо серцевину і тонко нарізаємо.

2. Складаємо в каструлю з мигдальним напоєм Алпро і вівсянкою.

3. Доводимо до кипіння, даємо прокипіти на повільному вогні. Продовжуємо помішувати близько 3 хвилин, поки каша не стане густою та однорідною.

4. Розділяємо на чотири порції, зверху можна покласти ожину, фісташки, за бажанням, та додати трохи вівсяного напою Алпро.

Готово, насолоджуємося вівсяно-фруктовою користю!



М'ЯКЕ ВІВСЯНЕ ПЕЧИВО

ХРУМКЕ ПЕЧИВО З ЖУРАВЛИНОЮ ТА СОЄВИМ
НАПОЄМ АЛПРО БЕЗ ЦУКРУ

- 150Г БОРОВНА УНІВЕРСАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ (ПРОСІЯНЕ)
- 150Г ВІВСЯНИХ ПЛАСТИВЦІВ (НЕ ШВИДКОГО ПРИГОТУВАННЯ)
- 2Ч.Л. РОЗПУШУВАЧА
- 2СТ.Л. МЕДУ
- 1Ч.Л. ВАНІЛЬНОГО ЦУКРУ
- 70Г СУШЕНОЇ ЖУРАВЛИНИ
- 1Ч.Л. ПОРОШКУ КОРИЦІ
- 3СТ.Л. МАРГАРИНУ ДЛЯ ВИПІЧКИ (РОЗТОПЛЕНОГО)
- 1 ЯЙЦЕ (ЗЛЕГКА ЗБИТЕ)
- 200 МЛ СОЄВОГО НАПОЮ АЛПРО БЕЗ ЦУКРУ
- ДРІБКА СОЛІ

1. Розігріваємо духовку до 200°C. У мисці середнього розміру змішуємо борошно, вівсяні пластівці, розпушувач, сіль, ванільний цукор, журавлину та корицю.

2. У невеликій мисці змішуємо маргарин для випічки, яйце, мед та соєвий напій Алпро до однорідної маси, а потім додаємо до борошняної суміші. Перемішуємо до тих пір, поки не вийде однорідне тісто.

3. Викладаємо тісто столовою ложкою у форму для випічки. Варто залишити проміжки між грудками, оскільки печиво збільшиться у розмірі в духовці при випіканні. Печемо до золотисто-коричневого кольору протягом 15-20 хвилин.

4. Даємо печиву охолонути 5 хвилин, а потім дивимось як воно зникає!

ГРЕЧАНІ МЛИНЦІ З БАНАНОМ

ПОРАДУЙТЕ СВОЇ СМАКОВІ РЕЦЕПТОРИ ГРЕЧАНИМИ МЛИНЦЯМИ
З БАНАНОМ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ КОКОСОВИЙ НАПІЙ АЛПРО

ДЛЯ МЛИНЦІВ:

- 200МЛ ФЕРМЕНТОВАНОГО РОСЛИННОГО ПРОДУКТУ АЛПРО З КОКОСОМ
- 100-150МЛ КОКОСОВОГО НАПОЮ АЛПРО
- 250Г ГРЕЧАНОГО БОРОВНА
- 1 ВЕЛИКИЙ СТИГЛИЙ БАНАН
- 1Ч.Л. РОЗПУШУВАЧА

ДРІБКА СОЛІ

- 1СТ.Л. КОКОСОВОГО АБО АРАХІСОВОГО МАСЛА, АБО МАРГАРИН

НАЧИНКА:

- 12СТ.Л. ФЕРМЕНТОВАНОГО РОСЛИННОГО ПРОДУКТУ АЛПРО З КОКОСОМ
- 8СТ.Л. ЗЕРНИН ГРАНАТА
- 4СТ.Л. НАСІННЯ ЧІА (ЗА БАЖАННЯМ)

1. Навіщо чекати Масляну? Змішуємо гречане борошно, сіль і розпушувач в мисці. В іншій мисці розминаємо банан і змішуємо з ферментованим рослинним продуктом Алпро, та кокосовим напоєм Алпро.

2. Змішуємо всі інгредієнти до отримання однорідної консистенції тіста. Якщо суміш занадто густа, можна просто додати трохи більше кокосового напою.

3. Далі розігріваємо невелику кількість кокосової олії на середньому вогні. На сковорідку кладемо 3ст.л. тіста і готуємо 3-4 хвилини, перевертаємо, та готуємо ще 2 хвилини. Продовжуємо, поки не закінчиться тісто.

4. Подавати можна з ферментованим рослинним продуктом Алпро та з гранатом. Можна також з насінням чіа.

Сніданок, десерт, перекус — ця смачна страва, сповнена корисними якостями рослин, підходить для будь-якого часу!

МАНГО-БАНАНОВЕ СМУЗІ

СМУЗІ «МРІЯ ПУСТЕЛЬНОГО ОСТРОВА»
З МИГДАЛЬНИМ НАПОЄМ АЛПРО

- 200МЛ МИГДАЛЬНОГО НАПОЮ АЛПРО
 - 85Г МАНГО
 - 60Г БАНАНА
 - 1,5Г СВІЖОЇ М'ЯТИ
- ТОПІНГ: 1Ч.Л. НАСІННЯ ЛЬОНУ

1. Нарізаємо манго і банан шматочками.
2. Складаємо в блендер та додаємо мигдальний напій Алпро.
3. Добре збиваємо до отримання однорідної кремової консистенції.
4. Наливаємо в склянки, зверху можна додати насіння льону і покласти листочок м'яти.

Відпочиваємо та насолоджуємось!

КРЕМОВИЙ КІШ З ТОФУ, ФЕНХЕЛЕМ ТА ШАМПІНЬЙОНАМИ (АБО ГРИБАМИ ПОРТОБЕЛО)

ЯК КІШ МОЖЕ БУТИ ТАКИМ КРЕМОВИМ? ВЕСЬ СЕКРЕТ
В КОКОСОВОМУ ПРОДУКТІ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ

- 200Г ТОФУ (ЗАЗДАЛЕГІДЬ ПІДСУШИТИ)
 - 250МЛ КОКОСОВОГО ПРОДУКТУ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ
 - СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ
 - 1 Ч.Л. ІТАЛІЙСЬКИХ СТРАВ
 - ЦЕДРА 1 ЛИМОНУ
 - 100Г ШАМПІНЬЙОНІВ
 - 2 ЦИБУЛІ ШАЛОТ
 - 3 ЗУБЧИКУ ЧАСНИКУ
 - ПУЧОК ФЕНХЕЛЮ
 - 70Г СУШЕНИХ ПОМІДОРІВ
 - 1 ЛИСТ ЛИСТКОВОГО ТІСТА
- ДЛЯ СЕРВІРУВАННЯ:
- 15Г ПОДРІБНЕНИХ ФІСТАШКОВИХ ГОРІШКІВ
 - ЛИСТЯ САЛАТУ

1. Розігрівимо духовку до 180° С. Кладемо тофу разом з кокосовим продуктом для приготування страв та дрібками солі, перцю у блендер і перемішуємо до однорідної консистенції. Додаємо італійські трави, цедру лимона.
2. Нарізаємо гриби соломкою, тушуємо на сковорідці протягом двох хв на сильному вогні. Додаємо спеції та перекладаємо на тарілку.
3. Відрізаємо зелену частину фенхелю, кладемо в холодну воду. Решту фенхелю подрібніть на шматочки. Окремо нарізаємо дрібними кубиками цибулю шалот, часник, сушені помідори.
4. Додаємо трохи оливкової олії на сковороду і тушуємо цибулю шалот та часник, поки цибуля не стане напівпрозорою. Додаємо фенхель, сушені помідори та спеції і продовжуємо тушувати поки фенхель не стане м'яким.
5. Застеляємо форму пергаментом, листкове тісто викладаємо у форму, так щоб 1 см виступав за межі форми, зайве обрізаємо. У мисці з'єднуємо фенхель з соусом, розподіляємо суміш по тісту і зверху кладемо смужечки грибів.
6. Випікаємо у духовці 25-30 хв поки тісто не стане золотисто-коричневого кольору. Прикрашаємо зеленою частиною фенхелю, подрібненими горішками та листям салату.



ВАНІЛЬНІ МЛИНЦІ

СМАЧНІ ВІВСЯНІ МЛИНЦІ, ПРИГОТОВЛЕНІ З СОЄВОГО НАПОЮ АЛПРО З ВАНІЛЬНИМ СМАКОМ

ТІСТО:

- 60Г ЗВИЧАЙНОГО БОРШНА
- 45Г ВІВСА ШВИДКОГО ПРИГОТУВАННЯ
- 1СТ.Л. ЦУКРУ
- 1½Ч.Л. РОЗПУШУВАЧА
- ½СТ.Л. СОЛІ
- 180МЛ СОЄВОГО НАПОЮ АЛПРО З ВАНІЛЬНИМ СМАКОМ
- 2СТ.Л. РОСЛИННОЇ ОЛІЇ
- 1 ЯЙЦЕ
- ОЛІЯ ДЛЯ СМАЖЕННЯ
- ТОПІНГ: ДЖЕМ, ВАРЕННЯ, АБО ВСЕ ЩО ПОДОБАЄТЬСЯ!

1. Складаємо всі інгредієнти в блендер або кухонний комбайн і збиваємо до однорідної консистенції.
2. Розігріваємо злегка змащену маслом сковорідку на середньому вогні.
3. Смажимо млинці на сковорідці, використовуючи приблизно ¼ чашки тіста для кожного млинця.
4. Смажимо до рум'яного кольору з обох боків, подаємо гарячими разом з джемом, варенням і, можливо, крапелькою рослинного продукту для приготування страв Алпро або з ферментованим соєвим продуктом Алпро.

Так смачно!

РІЗОТТО ЗІ ШПИНАТОМ ТА ЗЕЛЕНИМИ БОБАМИ ЕДАМАМЕ

КОРИСНА РОСЛИННА ЇЖА З СОЄВИМ ПРОДУКТОМ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ

- 300Г РИСУ РІЗОТТО
- 2 СТ. Л. ОЛИВКОВОЇ ОЛІЇ
- 2 ЦИБУЛІ ШАЛОТ
- 2 ЗУБЧИКУ ЧАСНИКУ
- 2 ЦИБУЛІ ЗЕЛЕНІ
- 900МЛ ОВОЧЕВОГО БУЛЬЙОНУ
- 100Г ШПИНАТУ
- 250МЛ СОЄВОГО ПРОДУКТУ ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ
- 50Г СВІЖИХ БОБІВ ЕДАМАМЕ
- ЦЕДРА 1 ЛИМОНУ
- 40Г СИРУ ПАРМЕЗАН, ТЕРТОГО

1. Дрібними кубиками нарізаємо цибулю шалот, часник та зелену цибулю.
2. Нагріваємо оливкову олію у великій каструлі на середньому вогні, додаємо подрібнені овочі та варимо 3-4 хв. Додаємо рис, перемішуємо з овочами та варимо 2-3 хв. Підсилюємо вогонь та вливаємо овочевий бульйон, потім зменшуємо вогонь та варимо 20-30 хв, час від часу помішуючи, або до тих пір, поки рис не вбере всю рідину. Важливо, щоб рис залишився альденте.
3. Поки рис готується, кладемо шпинат і соєвий продукт для приготування страв у блендер та добре збиваємо до однорідної консистенції. Виливаємо цю суміш в каструлю з ризотто та додаємо боби, цедру лимона, сіль, перець, і варимо ще 5-10 хв, помішуючи, поки ризотто не буде мати кремову текстуру, а рис повністю не звариться.
4. Викладаємо страву на тарілки та прикрашаємо сиром пармезан і подрібненими листями шпинату.



ВЕГЕТАРІАНСЬКА ЛАЗАНЬЯ З ЗЕЛЕННЮ

ІЗІ ПАСТА З СОЄВИМ ПРОДУКТОМ
ДЛЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВ

- 250МЛ СОЄВОГО ПРОДУКТУ
ДЛЯ ГОТУВАННЯ СТРАВ
- 150МЛ СОЄВОГО НАПОЮ АЛПРО (АБО
СОЄВОГО НАПОЮ АЛПРО БЕЗ ЦУКРУ)
- 1 ЦИБУЛЯ ШАЛОТ
- 2 КАБАЧКИ
- 2 ЦИБУЛІ ПОРЕЙ
- 2 ЗУБЧИКИ ЧАСНИКУ
- ЕСТРАГОН
- 200Г ШПИНАТУ
- 1/2 ЛАЙМА
- 250Г СИРУ МОЦАРЕЛЛА, ТЕРТОГО
- 16 ЛИСТКІВ ЛАЗАНЬІ
- ДРІЬКА МУСКАТНОГО ГОРІХА
- МОРСЬКА СІЛЬ І БІЛИЙ ПЕРЕЦЬ

1. Розігріваємо духовку до 180°C. Дрібними кубиками нарізаємо цибулю шалот, порей, часник. Тонкими смужками нарізаємо кабачки.
2. Готуємо смачний соус. Обсмажуємо шалот, часник і порей, поки шалот не стане напівпрозорим. Додаємо шпинат і готуємо до тих пір, поки він злегка не присмажиться. Додаємо соєвий напій Алпро і соєвий продукт для приготування страв Алпро, додаємо морську сіль, перець,

естрагон, мускатний горіх і лайм за смаком.

3. Викладаємо листи лазаньї шарами, змастивши їх соусом, викладаємо скибочки кабачків і половину моцарелли у форму для випікання, а решту моцарелли насипаємо зверху.
4. Випікаємо на середньому вогні близько 30 хвилин до золотисто-коричневого кольору.

Легка вечера, яку, безумовно, полюбить уся родина!

МИГДАЛЬНИЙ ЛАТЕ МАКІАТО

ВИТОНЧЕНИЙ ЛАТЕ МАКІАТО, СПЕЦІАЛЬНО
ПРИГОТОВЛЕНИЙ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ВРАЗИТИ ДРУЗІВ,
З МИГДАЛЬНИМ НАПОЄМ АЛПРО БАРИСТА

- 800МЛ МИГДАЛЬНОГО НАПОЮ
АЛПРО БАРИСТА
- 4 ПОРЦІЇ ЕСПРЕСО (АБО ПРОСТО
МІЦНОЇ КАВИ)

1. Готуємо чотири шоти еспресо, або чотири маленькі чашки доброї міцної кави.
2. Акуратно нагріваємо мигдальний напій Алпро Бариста (обережно, не доводимо до кипіння!), постійно помішуючи.
3. Збиваємо до утворення легкої та ніжної піни.
4. Розділюємо збитий мигдальний напій Алпро Бариста на чотири склянки і повільно, дуже повільно наливаємо еспресо, намагаючись зберегти шари напою.

Стильний спосіб запалити свій день.

Можна подати напій з вишуканим маленьким печивом.



СМУЗІ «ЗЕЛЕНА БОГІНЯ»

ВМИКАЙТЕ ЗЕЛЕНИЙ З ЯСКРАВИМ ФРУКТОВО-ОВОЧЕВИМ СМУЗИ З СОЄВИМ НАПОЄМ АЛПРО!

- 4 КІВІ
- 2 БАНАНА
- 40Г ГОРІХІВ (МОЖНА ГРЕЦЬКИХ)
- 1Л СОЄВОГО НАПОЮ АЛПРО
- 40Г ШПИНАТУ
- ЖМЕНЬКА ЛИСТЯ БАЗИЛІКУ
- ТОПІНГ: КІЛЬКА ЛИСТИКІВ БАЗИЛІКУ ТА ПАРУ ГОРІХІВ

1. Очищуємо ківі та банани, нарізаємо їх.
2. Складаємо всі інгредієнти до блендеру.
3. Збиваємо до однорідного стану.
4. Розподіляємо рівномірно на 4 порції, та прикрашаємо листям базилику. Можна посипати подрібненими горіхами.

Впевнені, що така зелена краса змусить будь-кого швидко прокинутись!

Доброго ранку!

[illegible][illegible]



ЧУДОВО ДО КАВИ!

GOOD FOR YOU!*

Хочеш дізнатися більше?
Скануй та переходь



*ДОБРЕ ДЛЯ ТЕБЕ! Рекомендується різноманітне та збалансоване харчування, а також ведення здорового способу життя.