

# 豆汁グルト de 紫スムージー

大豆で出来たヨーグルト「豆汁グルト」を使った、  
栄養満点のスムージー\*  
乳酸菌や酵素もたっぷりと摂れる、  
身体が喜ぶスムージーです(^-^)

## ■材料(2人分)

豆汁グルト→大さじ4  
ブルーベリー→1/2カップ  
バナナ→1本  
キャベツ2~3枚  
人参→1/2本  
氷→6~8個  
水→100cc  
ココナッツパウダーor ココナッツファイバー  
→少々  
(お好みで)はちみつ→適宜



## ■つくりかた

1. バナナ、キャベツ、人参は適当な大きさに切っておく。
2. 全ての材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで混ぜたら出来上がり。

## ■メモ(コツ、ポイント)

\* (氷+水) は、(水→150~180cc) に変えていただいても大丈夫です。

\* 甘さが足りないと感じる時は、

はちみつでお好みの甘さに調整して下さい。

小さじ1~2ほど加えるだけで、お子様にも美味しくお飲み頂けます☆



Rible Life

[www.riblelife.com](http://www.riblelife.com)