

Ingredienti

- 30 - 50 g di stevia, a piacere
- 100 g di mandorle pelate
- 500 g di acqua



Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	98,05 (Kcal)
Proteine	3,58 g
Carboidrati	0,75 g
Grassi	8,99 g
Fibre	2,07 g

Bevanda a base di mandorle

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	10 min.
Porzione	ricetta completa

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale la stevia e le mandorle, polverizzare: 10 sec./vel. 10. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'acqua e mescolare: 10 sec./vel. 5 e poi frullare: 30 sec./vel. 10.
- Servire subito o conservare in frigorifero

Consiglio

- Si consiglia di conservare la bevanda a base di mandorle per non più di 12 ore.

Preparazione senza bimby

- Mettere in un frullatore la stevia e le mandorle, frullare alla massima velocità.
- Aggiungere l'acqua e mescolare a una velocità più bassa e poi frullare alla massima velocità.
- Servire subito o conservare in frigorifero

Consiglio

- Si consiglia di conservare la bevanda a base di mandorle per non più di 12 ore.



[seguimi su: #monicacucinandoconbimby_per_trovare_altre_ricette](#)



[scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)