

🌱 豆苗のスムージー 🍹

【材料】 1人前



- ・スズテック豆苗 50g (1/2 袋)
- ・りんご 1/4 個
- ・キウイフルーツ 1/2 個
- ・水 100~150 cc
- ・氷 少々
- ・はちみつ 小さじ1

【作り方】



- ① りんご、キウイをざく切りにし、
全てミキサーに投入します。



- ② 攪拌したら出来上がり♪

