

Recepty 



# Smoothie s borůvkami a jemným tofu

Ingredience

čerstvé nebo mražené borůvky : **125 g**

jemné tofu (silken) : **300 g**

ovesná kaše : **2 PL**

zralé banány : **2 ks**

studená voda: **300 ml**

## STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

**Borůvky (mražené nebo čerstvé) spolu s vařenou ovesnou kaší, jemným (silken) tofu, loupanými banány a vodou umixujte na jemné smoothie. To pak konzumujte ideálně vychlazené z lednice. Plnohodnotně nahradí například snídani. Dobrou chuť...**

## Smoothie s borůvkami a jemným tofu - recept

Borůvky (mražené nebo čerstvé) spolu s vařenou ovesnou kaší, jemným (silken) tofu, loupanými banány a vodou umixujte na jemné smoothie. To pak konzumujte ideálně vychlazené z lednice. Plnohodnotně nahradí například snídani. Dobrou chuť!

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí