



Smoothie s jahodami

Ingredience

čerstvé jahody (omyté a očištěné) : 20 ks

zralý banán (menší) : 2 ks

pomerančová šťáva : 200 ml

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Očištěné a omyté jahody vložte do mixéru spolu s oloupanými banány, přelijte vše pomerančovou šťávou (může být i kupovaná, nejen čerstvá) a vše rozmělněte na jemné pyré. Hotové smoothie podávejte ideálně vychlazené jak k snídani, tak třeba k svačině...

Smoothie s jahodami - recept

Očištěné a omyté jahody vložte do mixéru spolu s oloupanými banány, přelijte vše pomerančovou šťávou (může být i kupovaná, nejen čerstvá) a vše rozmělněte na jemné pyré. Hotové smoothie podávejte ideálně vychlazené jak k snídani, tak třeba k svačině.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí