

Smoothie z čaje Matcha

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- banán 1 ks
- Matcha tea 2 g
- kiwi 1 ks
- hruška 0.5 ks
- **podle potřeby**
- mandlové mléko 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Připravíme si veškeré ovoce. Banán a kiwi oloupeme, hrušku omyjeme a zbavíme jádřince.

Do mixéru vhodíme ovoce pokrájené na kousky, přidáme porci Matcha tea a přilijeme mandlové mléko. Pokud nemáme, můžeme nahradit mlékem sojovým či klasickým. Smoothie pečlivě rozmixujeme.

Smoothie z čaje Matcha nalijeme do vysoké sklenice a ihned podáváme. Skvěle doplní energii a živiny po sportovním výkonu, ale dopřát si jej můžeme samozřejmě kdykoli.