

Jahodové smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 1

- jahody 2.5 šálek
- bílý jogurt 1 šálek
- jahodová šťáva 0.5 šálek
- broskev 1 ks
- led 5 kostka

Doba přípravy: 5 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

1. Jahody dáme do nádoby mixéru spolu s dužinou broskve a jogurtem
2. Přidáme několik kostek ledu a nakonec přilijeme jahodovou šťávu
3. Chvilí vše mixujeme, pak nápoj přelijeme do vysoké sklenice a ihned podáváme.

Doporučení:

Pokud nebudete mít jahodovou šťávu, můžete místo bílého jogurtu použít jogurt jahodový.

Poznámka:

Jahody patří mezi oblíbené koktejlové ingredience. Také při přípravě smoothie nápojů je lze skvěle využít, spolu s bílým jogurtem, jahodovou šťávou a dužinou z broskve si můžete umixovat lahodný,

osvěžující a přitom zdravý drink.