

Mango smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 2

- Mango 1 ks
- Špenátové listy 1 hrst
- Banán 4 ks
- Sušené datle 7 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Banány oloupeme a vhodíme do mixéru, přidáme oloupané a na kousky nakrájené mango. Ovoce pečlivě rozmixujeme.

K ovoci přidáme omyté špenátové listy (nebo jiné zelené listy) a sušené vypeckované datle, znovu necháme promixovat. Stačí chvílička.

Mango smoothie rozdělíme do sklenic, dozdobíme ovocem či zeleninou a ihned podáváme.