

Zelené smoothie s mangem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- banán 1 ks
- bílé hroznové víno 400 g
- mango 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Ovoce na smoothie použijeme nejlépe v bio kvalitě. Hroznové víno (bezpečkové) otrháme, omyjeme a vložíme do mixéru. Promixujeme.

Banán oloupeme a rozkrájíme na kousky. Zralé mango oloupeme a také nakrájíme. Mango s banánem vložíme do mixéru a vše společně dohladka promixujeme.

Zelené smoothie s mangem rozlijeme do sklenic a ozdobíme ovocem, které můžeme napíchnout na párátko. Zelené smoothie ihned podáváme. Dobře zasytí a nahradí svačinu i hlavní chod.