

Jahodovo-fíkové smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- baby špenát 0.5 hrst
- čerstvý fík 2 ks
- jahody 600 g

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Ovoce necháme před použitím v lednici vychladit. Jahody zbavíme zelených stopek a důkladně je omyjeme. Jahody rozkrájíme na kousky a vhodíme do mixéru. Baby špenát propláchneme vodou. Fíky rozkrojíme a vydlabeme vnitřek.

Jahody, fíky a špenát důkladně rozmixujeme a příprava smoothie je u konce.

Jahodovo-fíkové smoothie rozlijeme do vysokých sklenic, dozdobíme kouskem čerstvého ovoce a ihned podáváme.