

Ovocné smoothie s chia semínky

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- jahody 200 g
- voda 1 dl
- chia semínka 1 lžička
- jablko 1 ks
- banán 2 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Jahody očistíme a vhodíme do mixéru. Přidáme oloupané banány a oloupané rozkrájené jablko zbavené jádřince. Pečlivě rozmixujeme s přidáním vody. Nakonec vsypeme chia semínka a připravené ovocné smoothie znovu krátce promixujeme.

Ovocné smoothie s chia semínky rozlijeme do sklenic, doplníme brčkem a ihned podáváme - na snídani a jako zdravou svačinu.