

Cuketové smoothie s ovocem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- banán 1 ks
- cuketa 3 ks
- voda 3 lžíce
- zelené jablko 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Větší oloupaný banán, velké zelené jablko bez jádřince a mladé menší cukety bez konců nakrájíme na kousky.

Ovoce s cuketou rozmixujeme s přidáváním menšího množství vody na krémové smoothie.

Cuketové smoothie s ovocem nalijeme do sklenky a ihned vypijeme, tak si zachová nejvíce vitamínů.