

Rybízové smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- červený rybíz 2 hrst
- banán 1 ks
- baby špenát 1 hrst
- **podle potřeby**
- voda 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Rybíz otrháme ze stopek a opláchneme pod tekoucí vodou. Špenátové lístky také omyjeme. Větší banán oloupeme a nakrájíme na kousky.

Do mixéru dáme rybíz, banán i špenátové lístky a pečlivě rozmixujeme. Trvá to trochu déle než obvykle, protože má rybíz hodně zrníček. Podle potřeby zředíme vodou. Já použila asi 1/2 dl, ale smoothie bylo příliš husté, proto doporučuji trošku přidat.

Rybízové smoothie nalijeme do sklenice, dozdobíme lístkem špenátu a ihned podáváme. Smoothie skvěle osvěží i zasytí.