

Mango smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- sušené datle 6 ks
- banán 4 ks
- mango 1.5 ks
- špenátové listy 1 hrst

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Banány oloupeme a vhodíme do mixéru, přidáme oloupané a na kousky nakrájené mango. Ovoce pečlivě rozmixujeme.

K ovoci přidáme omyté špenátové listy (nebo jiné zelené listy) a sušené vypeckované datle, znovu necháme promixovat. Stačí chvílička.

Mango smoothie rozdělíme do sklenic, dozdobíme ovocem či zeleninou a ihned podáváme.