

Meruňkovo-jogurtové smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- meruňky 8 ks
- voda 6 lžíce
- bílý jogurt 1 kelímek
- med 2 lžíce

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Meruňky dobře omyjeme, vypeckujeme a vhodíme do mixéru. Přidáme 1 bílý jogurt, med a dobře promixujeme. Podle potřeby zředíme vodou tak, aby nám vznikl hustý nápoj.

Meruňkovo-jogurtové smoothie podáváme ihned po přípravě, zachová si tak nejvíc vitamínů.