

Smoothie s borůvkami a zeleným čajem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- voda 3 lžíce
- borůvky 3 lžíce
- mléko 1 šálek
- banán 0.5 ks
- med 2 lžička
- zelený čaj 1 šálek

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Uvaříme vodu, zalijeme sáček zeleného čaje a necháme louhovat 3 minuty. Poté sáček čaje vyjmeme a přidáme med.

K zelenému čaji přidáme 3 lžíce vody, 3 lžíce borůvek, půl banánu a mléko (případně sójové nebo vanilkové) a mixujeme na vysoký výkon dohladka.

Smoothie s borůvkami a zeleným čajem podáváme jako zdravý a osvěžující nápoj.