

Jahodové smoothie s chia

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- lístků čerstvá máta 3 ks
- jahody 150 g
- chia semínka 1.5 lžička
- sojové mléko 120 ml

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Jahody očistíme a vhodíme do mixéru, přidáme sojové mléko, omyté lístky máty a chia. Vše krátce promixujeme.

Jahodové smoothie ihned přelijeme do vysoké sklenice a podle chuti můžeme doplnit ledem.

Jahodové smoothie s chia ihned podáváme jako zdravou snídani či lehkou svačinu.