

Ostružinové smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- ostružiny 1.5 hrnek
- banán 1 ks
- jablečný mošt 1 hrnek
- med 3 lžíce
- bílý jogurt 1 hrnek

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Ostružiny omyjeme a necháme okapat.

Ostružiny, jogurt, oloupaný banán, jablečný mošt a med dáme do mixéru a rozmixujeme dohladka. Pokud by nám vadila semínka z ostružin, můžeme smoothie ještě přecedit přes jemné plátýnko.

Ostružinové smoothie ihned podáváme.