

Meruňkové smoothie s mátou a meduňkou

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- meruňky 15 ks
- čerstvá máta 1 snítka
- pomeranč 2 ks
- meduňka 2 snítka
- voda 0.5 l
- med 2 lžíce

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Meruňky omyjeme, vypeckujeme a vhodíme do mixéru. Přidáme pomerančovou šťávu (cca 1/2 dl), vodu a opláchnuté lístky máty a meduňky. Podle chuti také dosladíme - nejlépe medem. Všechn obsah na meruňkové smoothie pečlivě rozmixujeme.

Meruňkové smoothie s mátou a meduňkou ihned po přípravě podáváme, abychom využili všechny cenné látky, které nám čerstvě připravený nápoj dává.