

Švestkové smoothie s goji

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- baby špenát 1 hrst
- švestky 3 hrst
- citron 1 ks
- goji 1.5 lžíce
- **podle potřeby**
- voda 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Pěkně zralé švestky vypeckujeme a dobře omyjeme. Z citronu nebo limetky vymačkáme šťávu.

Švestky vhodíme do mixéru, přilijeme citronovou šťávu, přisypeme goji, propraný špenát a společně s trochou vody pečlivě rozmixujeme.

Švestkové smoothie nalijeme do vysoké sklenice a ihned podáváme. Je to skvělá svačinka i snídane, která na delší dobu zasytí.