

Mango smoothie s mandlovým mlékem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- chia semínka 2 lžička
- mandlové mléko 4 dl
- mango 2 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegani

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Smoothie je nejlepší z čerstvého a doma připraveného mandlového mléka - Recept na domácí mandlové mléko.

Zralé mango oloupeme a okrájíme od pecky přímo do mixéru. Přilijeme asi 3 - 4 dl mandlového mléka a rozmixujeme do krásně našlehané konzistence. Není třeba přislažovat. Nakonec přidáme chia semínka a už jen krátce prošleháme, případně je dáme jen na ozdobu.

Mango smoothie s mandlovým mlékem rozlijeme do sklenic a ihned podáváme. Tento zdravý nápoj skvěle zasytí i osvěží.