

Smoothie z matcha čaje

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- kokosové mléko 2 hrnek
- matcha čaj 2 g
- banán 1 ks
- agávový sirup 1 lžička
- avokádo 0.5 ks
- čerstvý baby špenát 1 hrst

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Banán oloupeme. Avokádo rozkrojíme a část bez pecky vydlabeme. Špenát propláchneme a necháme okapat.

Do mixéru nalijeme kokosové mléko (lze nahradit mandlovým či sojovým), přidáme banán, avokádo, agávový sirup, porci matcha čaje a hrst špenátových lístků. Ingredience na smoothie z matcha čaje důkladně rozmixujeme.

Smoothie z matcha čaje ihned nalijeme do sklenice a podáváme. Tento nápoj výborně zasytí a dodá spoustu výživných látek. Podáváme jako snídani či vydatnou svačinu.