

Osvěžující okurkovo-hruškové smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- hruška 1 ks
- baby špenát 1 hrst
- pomeranč 2 ks
- voda 2 dl
- salátová okurka 1 ks
- **na ozdobu**
- lístky čerstvá máta 2 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Všechny suroviny, které budeme potřebovat na smoothie, by měly být dobře vychlazené. Okurku dobře omyjeme, neloupeme a rozkrojíme na menší kusy. Hrušku omyjeme, zbavíme jádřince a stopky. Pomeranče rozkrojíme a vymačkáme z nich čerstvou šťávu. Špenát opláchneme.

Připravíme si mixér a vše do něj nasypeme. Přidáme pomerančovou šťávu a vodu a vše důkladně rozmixujeme.

Osvěžující okurkovo-hruškové smoothie ihned rozlijeme do sklenic a konzumujeme. Smoothie můžeme dozdobit lístkem máty.