

Kiwimangové smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Mango, dužina na kostičky 3 ks
- Bílý jogurt 180 ml
- Med 60 ml
- Nastrouhaná citronová kůra 0.5 lžička
- Kiwi + na ozdobu 4 ks
- Led 4 hrst
- Baby špenát 1 hrst

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Děti

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Zařazení: Svačina

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

1. Pokrájené mango, 120 ml jogurtu, polovinu medu, 2 lžíce vody a citronovou kůru rozmixujte zcela dohladka. Směs rozdělte na dno 4 sklenic o objemu zhruba čtvrt litru. Dejte je na 15 minut do mrazáku.

2. Zbýlý jogurt a med, pokrájená 3 kiwi, led a špenát rovněž rozmixujte a směs rozdělte na mangový základ. Ozdobte plátky kiwi a ihned podávejte.

