



Exotické mandarinkové smoothie

Ingredience

mandarinky: **4** ks
zralé mango: **1** ks
kustovnice čínská: **1** PL
řapíkatý celer: **1** ks
mandlové mléko: **400** ml
javorový sirup

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Oloupané mandarinky rozdělíme na měsíčky a zbavíme je pecek. Oloupané mango nakrájíme na kostky, řapíkatý celer na menší kolečka. Mandarinky, mango, celer a kustovnici rozmixujeme, podle požadované hustoty dolijeme mandlovým mlékem, opět promixujeme a dochutíme trochou javorového sirupu. Exotické...

Exotické mandarinkové smoothie - recept

Oloupané **mandarinky** rozdělíme na měsíčky a zbavíme je pecek. Oloupané mango nakrájíme na kostky, řapíkatý celer na menší kolečka. Mandarinky, mango, celer a kustovnici rozmixujeme, podle požadované hustoty dolijeme mandlovým mlékem, opět promixujeme a dochutíme trochou javorového sirupu.

Exotické mandarinkové smoothie vás ráno nashutuje a dodá potřebné vitamíny i energii.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí