



Smoothie s jogurtem

Ingredience

bílý jogurt: **120 g**
jablka: **75 g**
hruška: **50 g**
pomeranč: **70 g**
čestvý zázvor: **10 g**

chia semínka: 1 PL
lístky máty

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Zázvor očistíme a nastrouháme. Pomeranč umyjeme, oloupeme, zbavíme tvrdých blan a dužinu vložíme do mixéru. Jablko s hruškou oloupeme, zbavíme jadřince, nakrájíme na kousky a přidáme do mixéru. Poté přidáme jogurt, zázvor a chia semínka. Promícháme a rozmixujeme. Podle potřeby přidáme vodu a znovu...

Smoothie s jogurtem - recept

Zázvor očistíme a nastrouháme. Pomeranč umyjeme, oloupeme, zbavíme tvrdých blan a dužinu vložíme do mixéru. Jablko s hruškou oloupeme, zbavíme jadřince, nakrájíme na kousky a přidáme do mixéru. Poté přidáme jogurt, zázvor a chia semínka. Promícháme a rozmixujeme. Podle potřeby přidáme vodu a znovu rozmixujeme.

Smoothie s jogurtem podáváme s lístky čerstvé máty.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí