



Čučoriedkovo-banánové osviežujúce smoothie

- 1/3 šálky kokosovej vody
- 3/4 téglíka jogurtu do 1,5 % tuku
- 1 šálka čučoriedok (možné aj zmrazených)
- 1 banán (možné aj mrazený)
- kokosové lupienky na ozdobu
- voliteľné
 - o polievková lyžica celých či mletých ľanových semienok
 - o 3 lyžice pomarančovej šťavy či džúsu
 - o včelí peľ na ozdobu (len pre osoby, ktoré nie sú alergické na včelie produkty)
 - o čučoriedky na ozdobu

Ingrediencie rozmixujeme spoločne na hladkú hmotu a ozdobíme kokosovými lupienkami, čučoriedkami na slamke, príp. aj včelím peľom.