

Smoothie od jabuke i banane



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **15 min**

Sastojci

Potrebno je:

- 2jabuke
- 1-2banane
- **400 ml** punomasnog jogurta
- **2 kašike** livadskog meda
- **1 kašičica** mlevenog cimeta
- **1/4 kašičice** mlevenog umbira

Priprema

Jabuke oljuštiti i skuvati u malo vode, kao za kompot. Izmiksati banane i jabuke, doliti malo vode u kojoj su se kuvali, jogurta i još malo miksati. Zaciniti slatkim zacinima i medom po ukusu.

Savet