

Vocni smoothy



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **10** min

Sastojci

Potrebno je:

- jabuka
- breskva
- 8šljiva
- 1/2banane
- 1/2limuna
- **malo** umbira
- **350 ml**vode

Priprema

Svo voće oprati i iseckati, limun i umbir oljuštiti i dodati u blender. Sipati vodu i sve zajedno izblendati. Po ukusu može se dodati i po koji listić mente.

Savet

Prilikom pripreme smoothy-a nije potrebno dodavati med ili šećer, sam napitak će biti ukusan i dovoljno sladak ukoliko se doda banana ili mango. Voda se isto dodaje u zavisnosti od toga koliko želite da vam bude tean napitak. Smoothy se konzumira pre jela i može biti idealno rešenje za zdravu užinu.