

Smoothie od jabuke i banane



težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **15** min

Sastojci

Potrebno je:

- 2jabuke
- 1-2banane
- 400 mlpunomasnog jogurta
- 2 kašikelivadskog meda
- 1 kašicicamlevenog cimeta
- 1/4 kašicicemlevenog 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