Vocni smoothy



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **10** min

Sastojci

Potrebno je:

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

Priprema

Svo voce 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 listic mente.

Savet

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