

Smuti sa breskvama i humusom



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **15** min

Sastojci

Potrebno je:

- 3 breskve
- 1 zamrznuta banana
- 1 **vrhom puna kašika** humusa
- 1 **kašičica** ekstrakta vanile
- 1/2 **kašika** meda
- 3-4 **kockice** leda
- sojino mleko sa ukusom vanile

Priprema

Možda će vas začuditi naslov, ali humus se fantastično "uklopio" sa ukusom breskvi i banane. Dobija se divan, kremasti smuti, koji će zadovoljiti svaciji ukus.

Bananu iseckati na krugove i staviti da se zamrzne. Breskvama skloniti koru i iseci na komade.

U nutribullet staviti isecene breskve, dodati zamrznute kolutove banane, humus, ekstrakt vanile, med, kockice leda i naliti sa mlekom do crte, koja je naznacena na nutribulletu. Izblendati sastojke.

Sipati u čaše (dobiju se četiri čaše, od 200 ml, ukusnog napitka) i poslužiti. Ovaj napitak može da vam zameni doručak ili večeru...

Savet