

Owocowe smoothie

Składniki:

- banan
- 2–3 truskawki
- 2–3 łyżki jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania:

Owoce dokładnie umyj. Banana obierz ze skórki, odetnij końcówki. Truskawki odszypułkuj.

Owoce zmiksuj z jogurtem naturalnym w blenderze. Przelej do naczynia.

Podawaj od razu po przygotowaniu, dzięki czemu koktajl będzie świeży i nie straci swoich wartości odżywczych.