

Špenátové smoothie

🕒 5 minut

náročnost ●○○○

Ingredience (1 porce)

- 2 hrsti čerstvého baby špenátu
- 2 lžíce Jihočeského polotučného tvarohu
- 1 zralý banán
- 1/2 manga
- 200 ml Jihočeského čerstvého mléka
- 1 lžíce medu nebo javorového sirupu
- pár kostek ledu



Návod na přípravu:

Špenát opláchneme a necháme okapat. Vše dáme do mixéru a rozmixujeme do hladké, krémové konzistence. Pokud je smoothie příliš husté, přidáme trochu mléka.