



Smoothie porzeczkowo - buraczkowe

Autor: najlepszewkuchni.pl

Danie: **Podwieczorek,**

Osób: **2**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Rozmrożone owoce oraz buraka przełóż do blendera.

Krok 2

Dodaj obranego banana. Następnie dodaj jogurt oraz opcjonalnie miód lub syrop z agawy. Zmiksuj.

Krok 3

Przelej do szklanek. Przed podaniem udekoruj owocami. Smacznego!

Wskazówki

W przepisie możesz wykorzystać mrożone owoce. Pamiętaj jednak, aby rozmrozić je przed przygotowaniem smoothie.

Składniki:

1 szklanka czarnych porzeczek

1 szklanka borówek

1/2 banan

1 duży ugotowany burak

330 ml jogurtu Milko naturalny

1-2 łyżeczki miodu lub syropu z agawy