

Jablečný smoothie



Obtížnost:     

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 5min , Porce: 4

398 kalorií , **100 g** cukrů , **0 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: LUSYLIE

Odkaz: <https://srecepty.cz/jablecny-smoothie>

Příprava

Jablka očistíme a zbavíme jádřinců. Vložíme do mixéru, přidáme jablečný džus a jogurt. Rozmixujeme a poté dochutíme skořicí a vanilkovým cukrem.



Tip k receptu

Před podáváním ozdobíme plátkem jablka.

Ingredience

- ✓ 5 sklenic jablečného džusu
- ✓ 3 jablka
- ✓ 3 sklenice Řeckého vanilkového jogurtu
- ✓ 1 lžička skořice
- ✓ 1 sáček vanilkového cukru

Kategorie

Celoročně, Finančně nenáročné, Ovoce, Rychlovka, Chudý student, Nápoje a koktejly

