

Jogurtovo-ovocné smoothie



Obtížnost:     

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 5min , Porce: 2

703 kalorií , **176 g** cukrů , **2 g** tuků , **22 g** bílkovin

Autor: Marsylie

Odkaz: <https://srecepty.cz/jogurtovo-ovocne-smoothie>

Příprava

Zmražené vypeckované kostky melounu spolu se zmraženými jahodami a 1/2 banánu rozmixujeme rychle v mixeru. Přidáme smetanový Řecký jogurt. Osladíme dle chuti medem a podáváme.



Tip k receptu

sladit můžete Stévií

Ingredience

- ✓ 3 šálky Řeckého jogurtu
- ✓ 250 g zmražených jahod
- ✓ 2 šálky vodního melounu (zmražené kostky)
- ✓ 1/2 banánu
- ✓ 1 lžička včelího medu

Kategorie

Obyčejný den, Léto, Ovoce, Nápoje a koktejly

