

Limonkowo malinowe smoothie



WEDITH1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

maliny świeże	1,5 szklanki
jogurt naturalny	1 szklanka
banan	0,5 sztuki
lód	kilka kostek
herbata zielona	1 z limonką
sok z limonki	0,5 (do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Maliny - lekko zmożone

Zamiast napoju zielona herbata z limonką można użyć lemoniady

Wszystkie składniki z wyjątkiem lodu zmiksować w blenderze, nalać do szklaneczek, dodać kostki lodu - i gotowe!!!