

Owocowe smoothie



CZEKOLADKA_M



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Składniki:

banan	2 sztuki
brzoskwinie	3 sztuki
truskawki	1 szklanka
porzeczki czarne	1/2 szklanka
maliny	1 szklanka
sok pomarańczowy	250 mililitrów
cukier puder	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Banany obrać ze skórki, pokroić w plasterki. Brzoskwinie obrać ze skórki, usunąć pestkę, pokroić na części. Dodać lekko rozmrożone owoce, przełożyć do blendera. Dodać cukier puder. Zmiksować. Dodać sok, wymieszać. Od razu podawać. Można też dodać po kostce lodu na szklankę.