

Smootie brzoskwiniowy



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



IŁOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

łyżeczki miodu, użyłam akacjowego 2-4

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

zimny, orzeźwiający napój...gęsty i kremowy, pachnący dojrzałym latem...

Brzoskwinie umyć dokładnie, przełożyć do miski albo garnuszka i zalać wrzącą wodą. Po kilku sekundach odcedzić i zalać zimną wodą, wystudzić. Obrać ze skórki a miąższ pokroić na mniejsze kawałki. Przełożyć do pojemnika blendera albo dzbanka, dodać miód, dodać pokruszony lód i zmiksować na gładką, płynną masę. Podawać w szklankach ozdobione miętą i owocami.