

Smoothie mango - marakuja z jogurtem malinowym



FUTKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

mango	1 sztuka
marakuja	2 sztuki
jogurt naturalny	300 gramów
maliny świeże	1 szklanka
ksylitol	3 łyżeczki
mięta	4 liście

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1. Maliny przecieramy przez sito, aby pozbyć się pestek, dodajemy jogurt naturalny i ksylitol* i miksujemy na jednolitą masę.

* Ksylitol możemy zastąpić dowolnym słodzidłem :)

KROK 2. Pestki z marakui również przecieramy przez sito, aby wydobyć jedynie najlepszy aromat owocu. Przeciśniętą marakuję miksujemy z obranym owocem mango* na gładki mus.

* Wybieramy zawsze intensywnie pachnące i dojrzałe mango, które będzie bardzo słodkie. Ja zawsze sięgam po Mango Premium.

KROK 3. Na dnie szklanek lub pucharków układamy jogurt malinowy, a na nim smoothie mango - marakuja. Deser podajemy z listkami świeżej mięty.

Życzę smacznego! :)