

Jogurtowe smoothie owocowe

Potrzebne produkty:

- Jogurt naturalny lub waniliowy
- Banany
- Truskawki lub maliny
- Miód (opcjonalnie)
- Blender ręczny lub stacjonarny
- Plastikowe kubeczki i słomki

Sposób przygotowania:

1. Obierz banany i umyj truskawki lub maliny.
2. Pokrój banany na mniejsze kawałki.
3. Umieść owoce i jogurt w blenderze.
4. Jeśli chcesz, dodaj łyżeczkę miodu dla słodszeo smaku.
5. Zmiksuj wszystko na gładką konsystencję.
6. Przelej smoothie do kubeczków i podawaj ze słomkami.



NACOBESZU