Borůvkové smoothie s chia semínky

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

hrst	borůvky (čerstvé či mražené)
1 ks	banán
2 lžičky	chia semínka
2 lžíce	bílý jogurt
1 dl	mléko

Postup přípravy

Borůvky omyjeme (pokud jsou čerstvé) a vhodíme do mixéru. Přidáme oloupaný banán. Zasypeme chia semínky a nezapomeneme ani na bílý jogurt. Nakonec přilijeme trošku mléka. Všechno společně důkladně rozmixujeme, až nám vznikne hustší koktejl. Ihned podáváme.