Hruškové smoothie (nápoj)

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

1 ks	větší zralá hruška
1 ks	zralý banán
350 ml	mléko
	trochu čerstvé máty (nemusí být)

Postup přípravy

Hrušku oloupeme a zbavíme jádřince. Banán rovněž oloupeme. Pokrájenou hrušku s banánem dáme do mixéru, podle chuti a možností přidáme trošku čerstvé máty a zalijeme mlékem. Vše rozmixujeme dohladka. Nápoj nalijeme do sklenice a ihned podáváme.

Poznámka: *Smoothie (čteme smúsý) je míchaný nápoj z čerstvého ovoce či zeleniny, mléka (popř. jogurtu či zmrzliny) a obvykle i rozsekaného ledu. Může být oslazený medem či přírodním sirupem. Smoothie vzniklo v 60. letech minulého století ve Spojených státech, nyní je však tento nápoj rozšířený po celém světě.*