

Nektarinkovo-melounové smoothie (nápoj)

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

1 ks	nektarinka
kousek	meloun (bez pecek)
1 kelímek	bílý smetanový jogurt
1 lžíce	tekutý med
trochu	citronová šťáva
	kostky ledu



Postup přípravy

Všechny uvedené ingredience dáme do mixéru a rozmixujeme je do hladkého krému. Nalijeme do sklenic, ozdobíme plátkem nektarinky a můžeme podávat.

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.