

Smoothie (nápoj) z kiwi

Časová náročnost: 15 minut

Seznam přísad

2 ks	zralé kiwi
1 ks	banán
1 malý kelímek	bílý jogurt
1 hrnek	voda
trochu	čerstvá máta (nemusí být)



Postup přípravy

Kiwi a banán oloupeme. Vhodíme do mixéru, přidáme bílý jogurt a podle možností i kousek čerstvé máty. Přilijeme vodu a důkladně rozmixujeme. Vzniklý nápoj nalijeme do sklenic 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.