

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

Jahodovo-třešňové smoothie

2 lžičky	
----------	--

Zelené smoothie

1/2 ks	avokádo
1 ks	střední banán
2 hrst	špenát
2 lžička	chia semínka
1 lžička	med
2 lžíce	bílý jogurt
1 dl	mléko



Postup přípravy

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