



Borůvkovo-banánové osvěžující smoothie

- 1/3 šálku kokosové vody
- 3/4 kelímku jogurtu do 1,5 % tuku
- 1 šálek borůvek (možné i zmrazených)
- 1 banán (možné i zmrazený)
- kokosové lupínky na ozdobu
- volitelně
 - polévková lžíce celých či mletých lněných semínek
 - 3 lžíce pomerančové šťávy či džusu
 - včelí pyl na ozdobu
 - borůvky na ozdobu

Ingredience rozmixujeme společně na hladkou hmotu a ozdobíme kokosovými lupínky, borůvkami na brčku a příp. i včelím pylem.