



SMOOTHIE SUNRISE

2 7 minut

Postup

Meružky opláchněte vodou a rozmixujte je spolu s jogurtem, 90 ml mléka, polovinou medu do hladka. Můžete přidat trochu mléka pro úpravu konzistence dle vašich představ. Musí však zůstat dostatečně hustá, aby zabránila přechodu jahodové části zvrchu na dno, kde by se smíchala s meružkovou částí.

Toto meružkové smoothie rozlijte do 2 sklenic (do pění).

Jahody opláchněte vodou a nakrájejte na plátky. Rozmixujte se zbývajícím mlékem a medem dohladka a pomalu nalijte na meružkovou část smoothie.

Ingredience

60 ml bílého jogurtu

1 l íce medu nebo agáve sirupu