



NAPFELKELTE SMOOTHIE

Adag

2 fő re

7 perc

Elkészítés

Mossa meg a barackokat és turmixolja simára ½-öt a natúr joghurttal, a tejből 90 ml-rel, és a méz felével. Adhat egy kicsit több tejet is hozzá a megfelelő állag elérése érdekében. Ennek az állagnak elég sűrűnek kell azonban lennie ahhoz, hogy a felső réteg epres smoothie ne szivároгjon le a pohár aljára és keveredjen a barackkal.

Öntse a barackos smoothie-t 2 pohárba, hogy mindkettő félig teli legyen.

Mossa meg és vágja félbe az epreket. Turmixolja simára ½-öt a maradék tejjel és mézzel, és öntse a keveréket óvatosan a barackos smoothie tetejére a poharakba.

Hozzávalók

175 g friss eper

175 g friss, kimagozott sárgabarack

60 ml natúr joghurt

170 ml tej, vagy ennek laktózmentes

változata, pl. mandulatej, rizstej vagy szójatej

1 ek. Méz vagy agavészirup