



## SMOOTHIE "SUNRISE"

### Príprava

2

7 minÁt

### Postup

Marhule opláchnite vodou a rozmixujte ich spolu s jogurtom, 90 ml mlieka, polovicou medu nahladko. Môžete pridať trochu mlieka na úpravu konzistencie podľa vašich predstáv. Musí však zostať dostatočne hustá, aby zabránila prechodu jahodovej časti zvrchu na dno, kde by sa zmiešala s marhuľovou časťou.

Toto marhuľové smoothie rozdeľte do 2 pohárov (naplňte do polovice).

Jahody opláchnite vodou a nakrájajte na polovice. Rozmixujte so zvyčným mliekom a medom nahladko a pomaly nalejte na marhuľovú časť smoothie.

### Ingrediencie

60 ml bieleho jogurtu

1 ly ica medu alebo sirupu agáve