

Exotické smoothie s tofu



Čas prípravy: 10 minút

Druh jedla: Smoothie

Ak máte už plné zuby monotónnych chutí rôznych zeleninových a ovocných smoothie a túžite po niečom neobvyklom, vyskúšajte našu kombináciu exotického ovocia spolu s bielym tofu. Tejto kombinácii sa potešia nielen priaznivci zdravého životného štýlu ale aj športovci, pretože je plná kvalitných bielkovín.

Suroviny:

2 šálky manga
1 a 1/2 šálky surovej ananásovej šťavy
3/4 šálky bieleho tofu
1/4 šálky čerstvej limetkovej šťavy
1 ČL nastrúhanej citrónovej kôry z BIO citróna

Postup práce:

Všetky ingrediencie vložíme do mixéra na smoothies. Mixujeme cca 3 - 4 minúty, nalejeme do pohárov a podávame.