

Osviežujúce melónové smoothie



Čas prípravy: 10 minút

Druh jedla: Smoothie

Keď je obdobie horúčav v plnom prúde v našich obchodoch môžeme nájsť rôzne druhy melónov, ktoré chutia najlepšie ako "ľadovo vychladené". Vďaka melónom a ďalším ingredienciám sme pre vás vytvorili hodnotné detoxikačné smoothie.

Suroviny:

3/4 šálky žltého melónu, nakrájaného na kocky

2 PL pomletých ľanových semienok

šťava z 1 citróna v BIO kvalite

3/4 šálky červeného melónu, nakrájaného na kocky

1/2 šálky čistej vody

1/2 šálky ľadových kociek

1 Bourbon vanilka

Postup práce:

Všetky ingrediencie vložíme do mixéra, mixujeme cca 3 - 4 minúty, ihneď podávame.