

Borůvkové smoothie s chia semínky

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 10 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Pokud máme mražené borůvky, necháme je rozmraznout. Borůvky vložíme spolu s tofu, mlékem a vodou do dózy na smoothie a rozmixujeme. Přidáme dobře propláchnuté nudle a opět rozmixujeme do hladka a můžeme servírovat. Borůvkové smoothie můžete obohatit také o chia semínka. Necháme je ve smoothie chvíli nabobtnat, nasáknou tekutinou a až 12 x zvětší svůj objem.

Ingredience

- **Jemné tofu 349 g** - 150 g
- **Jihočeské mléko lahodné polotučné 1,5% 1 l** - 200 g
- **Pitná voda nesycená** - 300 g
- **Borůvky** - 250 g
- **Chia semínka 100 g** - 20 g
- **Slim Pasta® Nudle 270 g** - 270 g

