Smoothie ovocné s chia semínky

Počet porcí: 3
Doba přípravy: 10 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Připravíme si stolní mixer a do něj vložíme kousky olupaného banánu, pokrájené jablko i se slupkou, ovoce, přisypeme chia semínka, vymačkanou šťávu z půlky citrónu a šťávu ze 2 pomerančů. Nakonec 1-2 lžíce zakysané smetany. Mixujeme cca 2 minuty. Ochutnáme a případně smoothie dosladíme, nebo naopak přidáme citronovou šťávu. Necháme cca 15 minut odstát, aby chia semínka mohla nabobtnat. Dle nabobtnání můžeme naředit vodou či šťávou z citrusů.

Ingredience

- **Citróny** - 25 g
- **Pomeranče** - 200 g
- **Jihočeská zakysaná smetana 18 % 180 g** - 20 g
- **Banán** - 120 g
- **Borůvky** - 30 g
- **Včelí med smíšený luční 250 g** - 10 g
- **Jablka červená** - 80 g
- **Chia semínka 100 g** - 12 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
CELIATICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE