

Borůvkové smoothie

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Všechny uvedené suroviny rozšleháme v mixeru a podáváme zdobené borůvkami a mátou.

Ingredience

- **Máta peprná** - 4 g
- **Bílý jogurt z Valašska 3%** 150 g - 150 g
- **Dr. Halíř trvanlivé mléko polotučné 1 l** - 300 g
- **Cukr krystal** - 10 g
- **Borůvky** - 250 g
- **Chia semínka 100 g** - 10 g
- **Krajanka tvaroh tradiční český 250 g** - 250 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

