

Podzimní hruškové smoothie

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 15 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Hrušku nakrájíme na větší kusy. Všechny ingredience vložíme do mixéru a řádně rozmixujeme. Smoothie nalijeme do sklenic a podáváme. Pro větší efekt ozdobíme čerstvou snítkou máty. Máme-li, dozdobíme sklenici malým perníčkem.

Ingredience

- **Máta peprná** - 5 g
- **Hrušky zelené** - 200 g
- **Kefírové mléko nízkotučné přírodní 1,1% 500 g** - 500 g
- **Koření do perníku** 25 g - 4 g

