notsoevil FOOD



Smoothie me nježno ?

Ovaj superfini voćni sok uistinu je nježan. Kombinacija jagoda, ananasa i banane neodoljivog je mirisa i okusa, dovoljno zasitna da vam bude međubrok pun vitamina i zdravlja.

Sastojci:

- 3 koluta ananasa
- 15ak zrelih jagoda
- 1 manja/srednja banana
- 1 limun
- komadić đumbira
- 1-2 žličice meda

Priprema:

1.
Iscijedite limunov sok; ja dodam i pulpu koja ostane na cjedilu. Ananas ogulite i izdubite mu sredinu pa dobivene kolutove narežite na komadiće. Jagodama odstranite peteljke i narežite ih. Bananu ogulite i narežite na ploške, a komad đumbira (ovdje 1-2 cm) ogulite i naribajte.
2.
Dodajte med i po želji malo vode; ja sam stavila cca 1/2 dl. Umjesto vode možete upotrijebiti prohlađen zeleni čaj ili još limunovog soka.
3.
Sve dobro izmiksajte u blenderu (ili štapnim mikserom) i poslužite odmah.

Napomene: Navedeno voće je (osim limuna) dovoljno slatko pa smoothie nije potrebno jako sladiti - ja sam stavila žličicu meda, više po inerciji nego zbog potrebe za sladilom. Recept je napisan 12.05.2016.